
С Днем Великой Победы, друзья!


ВЕСТНИК ЗОЖ



№ 8 (670), апрель 2021 г.



Мы всё преодолели, малыш.

Письмо в номер

ДЕТИ ПОБЕДЫ

Май. Восторг и слезы, и объятья –
Славим победившую страну.
Пусть в заплатках башмаки и платья,
Мы прошли жестокую войну.
Не волшебством, не чудом –
Нас отцы спасли от мертвой тьмы.
Ведь они – вот это были люди! –
Шли на смерть, чтоб только жили мы.
Каждый год был с нами День Победы.
Вновь пришел он, выстраданный Май.
Мы – его надежные полпреды.
И цветут сады из края в край.
Правнучат уже веду за руку...
Шелк знамен и перезвон наград –
На века! И в этом нам порукой
Торжества и траура парад.
И в Полку бессмертном снова вижу
Лица тех, кто пал за нас в бою.
Есть ли кто дороже нам и ближе
Защитивших Родину мою?..
Как в тот май, цветут родные степи
И встает лазоревый рассвет.
И в его лучах девчушка Света –
В сорок пятом было ей семь лет.

Адрес: Новиковой (Донской) Светлане Васильевне, 297406 Крым, г. Евпатория, ул. 60 лет Октября, д. 14, кв. 18.

Цитата номера

Горячо любимый вестник,
Жить с тобой мне интересней.
Я давно с тобой дружу,
Нашей дружбой дорожу.

Адрес: Доможиловой Тамаре Адамовне, 353631 Краснодарский край, Щербиновский р-н, пос. Щербиновский, ул. Ленина, д. 18.

16+

Наш адрес для писем:
101000 г. Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ»

ЭТО НАШ ПРАЗДНИК!

График выхода вестника в этом году таков, что пишу эту «Колонку» еще в апреле, а всеми мыслями уже в грядущем мае, в той его части, которая отмечена целым рядом значимых для нашего народа праздников. Это и Первомай, и Пасха, и особенно День Великой Победы. Первомай нынче (не берусь судить, хорошо это или плохо) отмечают в основном ударным трудом на грядках. Пасху, торжество жизни над смертью, празднуют, конечно, не только истинно верующие, но и все любители куличей и крашеных яиц. А вот праздник Победы – воистину всенародный. Он никого не оставляет равнодушным, касается практически каждой семьи, чьи прадеды, деды, отцы стояли насмерть, защищая Родину от фашистского ига.

Увы, время безжалостно, и солдат Великой Отечественной уже почти не осталось рядом с нами. Вот и в сегодняшнем номере «ЗОЖ» мы чтим память героев устами свидетелей их подвигов. Кстати сказать, писем с рассказами о воевавших родных и близких в текущей редакционной почте очень много. Понятно, что в этом, праздничном, номере мы можем использовать только малую часть. Но и остальным найдется место на страницах вестника. Рубрика «Память сердца», как и другие, близкие к ней по смыслу, в нашей газете будут всегда, кто бы что ни говорил. Ведь чтить память защитников Отечества – не просто долг, а насущная потребность любого нормального россиянина.

Хочу вернуться к поступающим в «ЗОЖ» письмам с воспоминаниями о людях и событиях военного лихолетья. Их авторы – это в основном так называемые дети войны. Те, кто, пусть и не воевал по молодости лет, но тем не менее вынес на своих плечах все ужасы и страдания, обрушившиеся на нашу страну. Недоедавшие, ходившие в обносках, подчас занятые непосильным трудом, они все преодолели, не согнулись под, казалось бы, непосильной тяжестью утрат, сохранили оптимизм и веру в лучшее будущее. Недаром и я, и мои коллеги читаем эти письма с каким-то внутренним пиететом, порой с мурашками по коже... И невольно думаешь: а мы еще на что-то жалуемся...

Мне очень понравилось, как точно написал об этом поколении уважаемый читателями вестника наш замечательный поисковик Узакбай Пангереевич Куванышев из Бугульмы: *«Мое поколение – это дети, родившиеся в тридцатых и сороковых годах прошлого века, чьи родители победили в Великой Отечественной войне. Поколение, игравшее в деревянные игрушки, пережившее военное лихолетье, трудности послевоенного восстановления. Поколение, знавшее карточную систему, жившее в комуналках, пользовавшееся керосинками и общественными банями. Поколение, стоявшее в очередях за хлебом, за мылом, за билетами в театр, за книгами. Поколение, росшее под пионерские горны и комсомольские призывы. Поколение, читавшее все и везде: дома, в школе, в библиотеке. Поколение, не чуравшееся никакой работы: колхозы, заводы, институты, целина, огороды. Поколение, прыгнувшее в Космос. Поколение, с большими потерями вошедшее в рыночную экономику. Поколение, сумевшее адаптироваться в новых реалиях. Поколение, живущее по советам вестника «Здоровый образ жизни». Поколение, увы, уходящее, но передающее свое духовное наследие молодым. Поколение, достойное своего времени!»*

Да, непосредственных участников боев почти не осталось. Но есть эти люди, действительно достойные уважения и самых высоких слов благодарности. Они тоже победители. Это их праздник. Как и их детей, внуков, правнуков. И так должно оставаться всегда!

С праздником Победы, друзья!

Сергей КИФУРЯК.

Я ГРОМЧЕ ВСЕХ КРИЧАЛА: «УРА! ПОБЕДА!»

В то далекое время наша семья жила на руднике Первомайском в Кемеровской области. Был поздний вечер 9 мая 1945 года. Уже из Москвы по радио объявили о Победе. За праздничным, хотя и не очень богатым столом собрались все: дедушка с бабушкой, мама, мамина сестра Тамара и трое ребятишек: Юра – 7 лет, Люся – 6 лет и я, Валя, – 4 года. По радио (черной картонной тарелке) шла передача из Москвы. Были поздравления, слышались орудийные залпы, крики: «Ура! Победа!» Я смотрела на родных, не совсем понимая, почему они и смеются, и плачут одновременно.

В это время мой папа был еще недалеко от Берлина, а мамин брат Владимир (артиллерист) находился в одном из западных государств.

За столом старшие говорили об окончании войны с надеждой скорее обнять своих родных, вернувшихся с фронта живыми. В этот вечер было все – и радость за выживших в этой войне, и грусть о пропавшем без вести брате отца Александре. Второй его брат – Владимир вернулся домой в 1946 году.

В общем, ужин проходил в приподнятом настроении под бой курантов. Мне было хорошо и радостно, хотя и не все доходило до моего совсем детского сознания. Но я громче всех кричала: «Ура! Победа!» И в конце концов мое ликование перешло в горькие слезы, когда меня отправили спать. Так и закончился мой первый День Победы.

Мой папа, Петр Андреевич Васильев, 1918 года рождения, командир стрелкового взвода 215-го гвардейского стрелкового полка в звании младшего лейтенанта в сентябре 1945 года был награжден орденом Красной Звезды и медалями, в том числе «За взятие Берлина». С фронта он вернулся лишь осенью 1946 года из Архангель-

Следующий, 9-й номер «ЗОЖ» выйдет 11 мая с.г.

Основатель и первый редактор вестника – Анатолий Михайлович Коршунов.

ска, а 1 апреля 1949 года скончался.

Адрес: Васильевой Валентине Петровне, 670031 Бурятия, г. Улан-Удэ, ул. Солнечная, д. 18, кв. 47.

ПЕСНЯ ДУШИ И СЕРДЦА

Не зря говорится: «Как корабль назовешь, так он и поплывет». Как к другому человеку относишься, такое отношение и получишь в ответ.

С детства помню, как каждую зиму из деревни приезжала и гостила у нас моя бабушка. Простая полуграмотная женщина звала меня Люся-матушка, а своего зятя, моего отца, Вася-батюшка. И я перенимала это детским сердцем без вопросов и уточнений. Это было понятно, уважительно, без «статусов», шло искренне, от души. В этом все и дело. Потому что хоть бабушка, хоть матушка, хоть голубчик, лишь бы произносилось с теплотой.

Однажды везла я в автобусе картошку. Чтобы тележку вытащить на остановке, обратилась к пожилому мужчине: «Молодой человек, помогите». Как он встрепенулся. Готов был и меня вместе с тележкой высадить, ибо не увидел иронии, а почувствовал мою искреннюю интонацию.

Главное – доброе отношение к другому человеку. А уж если о союзе сердец речь, то особенно важно, просто необходимо, чтобы мысли шли в одном направлении. Доверие — это ведь не просто «ремонт сделал» или «таблетки подал». Это песня души и сердца, это аромат чая за столом. Судьба, она в наших руках, в наших руках союз мужчины и женщины, чтобы идти по жизни, держась за руки, благодаря за все: за то, что было, за то, что есть.

Адрес: Амосовой Людмиле Васильевне, 150034 г. Ярославль, ул. Спартаковская, д. 36, кв. 27.

СТАРШИНА ВТОРОЙ СТАТЬИ

Помню тот день до мельчайших подробностей. Я ехала в центр города в ночную смену – работала телеграфисткой. Трамвай не спеша тянул вагоны, словно устал за день бегать по рельсам. Я не опаздывала, выезжала всегда заранее.

На остановке вошел парень, сел напротив меня. Минут через пять протянул бумажный кулечек: «Угощайся!» Орешки были солоноватые, но вкусные. Парень смотрел с улыбкой, будто знал меня давно.

До моей остановки было далеко, мы успели познакомиться, он даже пригласил в кино на завтрашний вечер в кинотеатр «Победа». Я ничего не ответила, а когда пошла к выходу, он взял меня за руку и спросил: «Ну что, придешь?» Я повела плечами: «Не знаю, может быть». Услышала: «Буду ждать!»

И с того дня наши судьбы соединились. Мне было 23, ему немного меньше. Анатолий только что отслужил после окончания морского училища. За три года службы прошел почти все моря и океаны, ему было что рассказать. Я слушала его завороженно, ведь никуда не ездила, а тут как бы путешествовала с ним.

Анатолий рассказывал о море, каким прекрасным оно бывает, и каким коварным может быть океан. Порой волны, казалось, вот-вот накроют их огромный корабль. Я удивлялась: как можно месяцами идти по морской глади, где только вода и небо...

После четырех месяцев наших встреч Анатолий предложил пойти с ним в ЗАГС. Я пошутила: «Почему бы и не пойти – ЗАГС в нашем доме находится!»

Свадьба была у моих родителей. А потом мы решили искать съемную квартиру. На наше счастье, приехал крестный Анатолия, предложил свой небольшой домик с приусадебным участком, сказал: живите! Радости не было предела!

В сентябре 1981 года у нас родился сыночек. Мы дали сыну образование, а когда он женился, сыграли прекрасную свадьбу, муж помог купить молодым машину. А потом и дом сыну строить помогал. Мы обговаривали, как вместе будем встречать Новый, 2021 год в новом доме детей. Но судьба распорядилась иначе. Анатолий навсегда остался в 2020 году, оторвался тромб.

Проводили мы своего старшину второй статьи в его последний поход. На земле остались добрые дела мужа, сын и двое внуков, ради которых он жил на этом свете.

Адрес: Громовой Людмиле Владимировне, 400075 г. Волгоград, ул. 51-й Гвардейской Дивизии, д. 10, кв. 3.

НЕЗАБЫВАЕМАЯ ПОЕЗДКА

У каждого человека, прожившего, как я, долгую жизнь, есть немало моментов, которые сыграли огромную роль. Для меня самым запоминающимся событием стало участие в V Всероссийском чемпионате по компьютерному многоборью среди пенсионеров, где я был первым из нашей Кабардино-Балкарии. Я тогда был председателем Совета ветеранов и Союза пенсионеров села. В районе открыли при Союзе пенсионеров курсы для желающих научиться компьютерной грамотности.

Давно мои дети и внуки свободно владеют компьютером, и у нас в доме он есть. Но я как журналист использовал его только для напечатания своих статей, очерков и других материалов. Пройдя месячные курсы, я немного прибавил

Дорогие читатели!

Редакция газеты «Вестник «ЗОЖ» обращает ваше внимание: письмо, адресованное в редакцию, может быть использовано (опубликовано) в сообщениях и материалах газеты. Решение о его публикации принимает редакционная коллегия.

Одним из условий публикации в газете является купон. При отправке письма в редакцию заполните купон на стр.4 и вложите в конверт вместе с письмом.

в знаниях. К этому моменту в республиканском Союзе пенсионеров объявили чемпионат по компьютерной технологии. От нашего района должны были поехать двое: один – начинающий, другой – более продвинутый. Соревнования проводились отдельно по группам. И оказалось, что у меня лучшие показатели, занял первое место в своей группе, и было решено послать меня на пятый Всероссийский чемпионат, который проводился в столице Татарстана, в республике, где это дело поставлено лучше, чем в других.

Летели самолетом, с пересадкой в Москве. В полночь приземлились в Казани, а нас уже ждали хозяева. Отвезли в общежитие Казанской академии физической культуры.

Утром не успели позавтракать, как меня стали искать журналисты с телевидения. Думал, почему меня, я ведь не такой уж и грамотный в компьютерном отношении. Оказалось, что я самый старший из всех, приехавших на чемпионат, мне уже шел 77-й год. Это и удивило их, что такой пожилой человек попал на чемпионат России. Пришлось рассказать о себе, о своем увлечении, своих успехах, как мне помогает в жизни компьютер.

В первый же день нам стало понятно, почему именно Казань выбрана для проведения такого престижного чемпионата. Во-первых, во всех школах до единой поставили компьютеры, для пенсионеров организовали учебу в «Университете третьего возраста».

Каждый второй пенсионер республики окончил этот университет.

Мы были очарованы гостеприимством казанцев. Дружелюбные, открытые, добродушные, они готовы были ответить на любые вопросы любопытных гостей. После обеда нас познакомили с городом, его историей, достопримечательностями и героями Татарстана, мы катались по великой русской реке Волге. Казань – один из самых древних городов мира, ему более 1015 лет, его считают третьей столицей России. В городе 26 мечетей, 19 церквей, много культурных объектов. Посетили Казанский университет, один из старейших в стране, где учился В.И. Ленин, даже посидели за его партой. Здесь отличный зоологический музей, один из лучших в мире.

На чемпионат прибыли 140 человек, представители из 71 региона. Это на треть больше, чем собрал первый чемпионат, который проходил в Москве. Чтобы сюда попасть, на местах в состязаниях участвовало более 3 тысяч человек, каждый четвертый человек в возрасте 65 лет и больше. Все они – победители в регионах.

Нам сразу сказали: не думайте о состязательности, просто участвуйте, вы уже победители, раз сюда попали. Хорошо отдохните, спокойно проведите дни пребывания у нас.

И вот утро следующего дня. И мы – все участники чемпионата сели за компьютеры и приступили к выполнению заданий. Через несколько минут сеть не выдержала, и компьютеры зависли. И так было несколько раз. Но для тех, кто хорошо подготовился, хватило и тех минут, когда снова восстанавливалась работа. И, понятно, победителями чуть ли не во всех группах стали хозяева. Второе место заняли гости из Самары. На третьем месте были участники из Псковской области. Но и другие показали высокое мастерство. Все они получили призы, дипломы и грамоты, кубки и подарки. В личном зачете впервые принимали участие и люди с ограниченными возможностями.

Для меня эта поездка стала незабываемым событием, которое навсегда останется в памяти.

Адрес: Дацирхоеву Мусарбию Тагировичу, 361212 Кабардино-Балкария, Терский р-н, с. Ново-Хамидие.

БАБУШКА-ВЫРУЧАЛОЧКА

Когда-то в вестнике №6 за 2016 год было опубликовано мое письмо «Настройте свой мозг на позитив», где я рассказала о своей жизни. Стали приходить отклики. К сожалению, ответить тогда я смогла не всем: мы с внуком в тот момент жили только на мою пенсию. Внук учился в университете. Плата за год – около 70 тысяч рублей. А еще дорога. А одеть, обуть, накормить? Нам было невероятно трудно. Внук подрабатывал, как мог. Он у меня футболист, это отнимало много времени, а платили только медалями. Их, кстати, у него очень много. Вот и получилось, что денег у нас даже на конверты не было.

И вот из многочисленного потока писем одно пришло из Липецка – от Зинаиды Федоровны Алексеевой. До сих пор не могу понять, как эта пожилая женщина так прониклась нашей жизнью? Окружающим нас родным людям было все равно, как мы выживаем, а тут вроде бы абсолютно незнакомый человек. Зинаида Федоровна ежемесячно в конце месяца присылала нам письмо, в которое вкладывала 1 тысячу рублей. Вы не поймете, что это для нас значило – настоящее такое чудо, посланное с небес! Ведь пенсия где-то через неделю, деньги на исходе, а тут реальная помощь. Внук, иногда заглянув в почтовый ящик и обнаружив там письмо, бежал с криком: «Бабушка, ура! Письмо от бабушки-выручалочки! Живем!» Не распечатывая его, он уже знал, что там лежит для нас поддержка. Для нас это тогда было дороже, чем для наших толстосумов миллиард.

Сейчас у нас все хорошо. Внук окончил университет, поступил в академию, проучился полгода и ушел в армию. Хотя мог

Я (ФИО) ____________________

даю разрешение на публикацию моих писем в «ЗОЖ» в полном объеме.

Место жительства (область, город, село) ____________________

____

Подпись ____________ Дата «____» ____________ 202__ г.

и не ходить, так как я инвалид и нуждалась в его уходе. Но он поговорил со мной, и мы решили, что так будет лучше. Он поручил меня своему другу. Отслужил год в армии. Возвратился довольный, отдав долг Родине. Устроился на работу, окончил академию. Встретил девушку. Надеюсь, что все у них будет хорошо.

Только вот Зинаида Федоровна что-то уже год не отвечает. Беспокоюсь. Дай ей Бог всего хорошего. Это удивительный человек. Мы никогда не забудем ее доброе сердце.

Адрес: Новиковой Валентине Дмитриевне, 308019 г. Белгород, ул. Дальняя Садовая, д. 210.

УДИВИТЕЛЬНЫЕ СОСЕДИ

Всем хорошо известно, что современная молодежь стремится в большие города, в частности, Москву, Санкт-Петербург, а то и за границу. За примерами далеко ходить не надо. Моя двоюродная внучка Нина после окончания аспирантуры была направлена на работу в Голландию, где и осталась жить.

А мне хочется рассказать о человеке – выходце из бывшей ГДР, который нашел свою судьбу и счастье в нашем северном городке. Это мой сосед Виктор Вальтман, который уже более полувека живет в России и 25 лет в нашем Омутнинске.

Когда началось строительство БАМа, он в составе интернациональной бригады прибыл в Тынду. Там и познакомился с симпатичной светловолосой Людочкой Ворониной, которая после окончания техникума была направлена туда же – строить Байкало-Амурскую магистраль. Молодые люди понравились друг другу и вскоре поженились.

Однако в 90-е годы дела в Тынде пошли на спад. И хотя Виктор перетягивал жену на свою родину (в то время у него были живы родители), Людмила настояла на своем. Только Омутнинск! Дело в том, что ее 70-летняя мама нуждалась в помощи.

Виктор съездил в Германию, повидался с родными и вернулся в наш городок на шикарной иномарке, подаренной родителями. В семье родился первый ребенок – сын, вскоре – второй.

Вся жизнь этой семьи проходила и проходит сейчас на моих глазах. Изумляют энергичность, трудолюбие Виктора. Имея «богатырское» сложение, чем он только не занимался кроме работы: рыбачил (огромный пруд рядышком), промышлял частным извозом, осваивал пчеловодство, заготавливал дрова, грибы, ягоды...

Небольшой, неухоженный домик тещи он превратил в настоящую «картинку». Поставил современные окна, обшил сайдингом, сделал водопровод, провел газ, построил новую баню, во дворе установил две теплицы... И все это своими руками, без какой-либо посторонней помощи.

Чтобы увеличить жилплощадь, сделал к домику пристройку. Все красиво, аккуратно, по-хозяйски. И я уже четверть века с удовольствием наблюдаю, что такое знаменитый немецкий порядок.

Людмила Николаевна – мужу под стать. Тоже не белоручка. Работает в огороде, не разгибая спины. Маму похоронила в прошлом году, она дожила до 92 лет. Ухаживает за младшим братом, который по своей бесшабашности остался без ног и без семьи.

А Виктор год назад перенес инфаркт. В областной больнице его выходили. Теперь снова энергичен, деятелен, перестал курить. Этим летом провел в нашем переулке агитацию, после которой у нас появилась сухая, ровная дорога, засыпанная шлаком.

А как приятно смотреть на сыновей Виктора и Люды. Оба – рослые, красивые, умные, деловые. Радуют и подрастающие внуки. Никто из семьи не собирается уезжать в Германию. Россия стала для них доброй Родиной.

Адрес: Савельевой Лилии Николаевне, 612743 Кировская обл., г. Омутнинск, пер. Громовой, д. 6.

ФОТО НА ПАМЯТЬ

1945 год. Мне три года. Помню, как брат Саша – летчик-штурман пришел с войны, и на радостях родственники решили сфотографироваться все вместе (включая и меня). Я, трехлетка, этого слова раньше не слышала и даже не представляла, что это такое. Поэтому, когда говорили: «Пойдем сниматься», я думала, что меня повесят на стенку, а потом будут с нее снимать. Взрослые готовили праздничную одежду, чтобы на следующий день всем вместе пойти в фотоателье. А моя детская душа страдала. Я никому не говорила о своих опасениях, но, когда все улеглись спать, я в одиночестве сначала начала подвывать от страха, а потом разрыдалась. Услышав это и страшно перепугавшись, мама прибежала из дальней комнаты, чтобы узнать, что случилось. Тут я запричитала: «Вам хорошо, вы большие, сами со стены слезете, а меня кто будет снимать?» Она долго не могла понять, о чем я говорю сквозь всхлипы. А когда поняла, в чем дело, объяснила, что означает слово «фотографироваться».

Я же еще долго не могла успокоиться и утром все равно с опаской шла на это мероприятие. Когда родные узнали причину моих страданий, то некоторое время подшучивали надо мной. А фотография эта и сейчас хранится в нашем семейном альбоме. Когда я смотрю на нее, меня охватывает чувство легкой грусти: как же быстро пролетела жизнь и как давно это было.

Адрес: Ильченко Таисии Герасимовне, 404188 Волгоградская обл., Светлоярский р-н, с. Солянка, ул. Советская, д. 10.

«ГЕОГРАФИЧЕСКАЯ КАРТА» НА КОЖЕ

У меня на ногах рожа. Болею 10 лет и ничего толком не знаю про эту болезнь. Лежала в больнице, мне мазали ноги какой-то мазью, делали уколы. Дома тоже мазала. Ноги опухли, хожу по дому с палочкой. Кожа на ногах стала бугристой, опухоль поднимается выше, и колени распухли. Что мне делать?

Мария Васильевна Ефимович, г. Уфа.

У моей сестры рожистое воспаление ног. Они, как стеклянные, кожа лопается, и образуются язвочки. Помогите, может, есть какое лечение от этой болезни?

Мария Григорьевна Буглаева, Ростовская обл.

У меня на обеих ногах было рожистое воспаление, после которого под кожей осталась словно «подушка». Ноги, ступни отекшие, летом – особенно. Как с этим справиться? Может, специалист что-то посоветует?

Раиса Михайловна Филатова, Оренбургская обл.

Рожа – инфекционное заболевание, вызываемое бета-гемолитическим стрептококком группы А (бактерией, разрушающей эритроциты). Это неблагозвучное заболевание по распространенности занимает четвертое место среди всех инфекционных недугов – после острых респираторных инфекций дыхательных путей, кишечных инфекций и вирусных гепатитов. В России заболеваемость рожей составляет до 20 случаев на 10000 населения, при этом 60-70% случаев рожи приходится на лиц старшего и пожилого возраста.

ВОЗБУДИТЕЛЬ – ИЗНУТРИ

В 70–80% случаев рожа затрагивает нижние конечности, реже – лицо, волосистую часть головы и туловище, поражая кожу, иногда слизистые оболочки. Патогенный микроорганизм может проникнуть в кожные покровы как извне, так и из очагов хронической инфекции внутри самого организма. Известно, например, что бета-гемолитический стрептококк группы А является основным возбудителем хронического тонзиллита, поэтому риск заболеть рожей у людей, страдающих хронической патологией нёбных миндалин, выше, нежели у здорового человека.

Вопреки расхожему мнению передача рожи (заражение) от человека к человеку происходит редко, так что в этом плане больной не опасен для окружающих и не требует особых противоэпидемических мероприятий. Рожа поражает только людей, случаев поражения этой патологией животных не зафиксировано.

НА ЧТО ЭТО ПОХОЖЕ?

Попадая в кожные покровы человека при отсутствии соответствующего иммунного ответа организма, микробы начинают размножаться, продуцируют токсины и вызывают специфическое воспаление тканей. Инкубационный период длится от нескольких часов до 3–5 дней, после чего появляются как местные, так и общие симптомы болезни, характерные для интенсивной воспалительной реакции. Это повышение температуры тела, иногда значительное (выше 38,5°C), плохое самочувствие, головная боль, слабость, утомляемость.

Среди местных симптомов отметим появление выраженной гиперемии (красноты) на ограниченном участке: измененная кожа имеет четкие границы, в связи с чем вид кожи при роже образно сравнивают с языками пламени или географической картой. Иногда на этом фоне появляются пузыри, наполненные прозрачной жидкостью или кровянистым содержимым. Также характерные кровоизлияния можно обнаружить в толще самой кожи.

ФОРМЫ И РАЗНОВИДНОСТИ

- ✓ *Эритематозная* (характеризуется только наличием выраженного покраснения кожи);
- ✓ *эритематозно-буллезная* (на фоне покраснения появляются пузыри с прозрачной жидкостью);
- ✓ *эритематозно-геморрагическая* (возникают очаги кровоизлияний в пораженной коже);
- ✓ *буллезно-геморрагическая* (пузыри на коже содержат примесь крови вследствие поражений сосудов кожи).

НАГЛЯДНАЯ ДИАГНОСТИКА

Рожа – одно из немногих заболеваний, когда диагноз ставится исключительно по клинической картине. Какие-либо лабораторные анализы или бактериологические исследования малоинформативны, поэтому не применяются. С учетом характерных и ярко выраженных изменений кожи тщательного осмотра и сбора анамнеза бывает достаточно для установления правильного диагноза. Лабораторные тесты, которые выполняются заболевшему, направлены не на подтверждение заболевания, а на оценку его интенсивности и для прогнозирования дальнейшего течения и исхода.

ЛУЧШЕ БЫ БЕЗ ОСЛОЖНЕНИЙ

Заболевание, протекающее без осложнений, лечится в амбулаторных условиях, но при их возникновении требуется госпитализация. Осложнения рожи развиваются как в процессе течения острого заболевания, так

и в отдаленном периоде, после окончания болезни. Наиболее серьезные из них связаны с развитием на фоне заболевания тяжелых гнойно-некротических процессов. Из-за поражения кожи и нарушения ее защитной барьерной функции в глубину подкожно-жировой клетчатки проникают болезнетворные микробы, всегда присутствующие на коже (тот же стафилококк, например). Они вызывают тяжелые гнойно-некротические поражения в виде обширных флегмон (флегмона – нелокализованное, разлитое гнойное поражение клетчаточных пространств) и участков омертвения кожи и клетчатки. Как следствие этого может развиваться инфекционно-токсический шок и сепсис, проще говоря, «заражение крови».

КАК ЛЕЧИТЬ БУДЕМ?

Лечение неосложненной рожи проводится прежде всего антибактериальными препаратами, нередко комбинацией из различных групп антибиотиков и противомикробных, антисептических препаратов (как вариант – **сочетание пенициллинов и фуразолидона или метронидазола**). Лекарственную терапию дополняют назначением антигистаминных (противоаллергических) средств (**зиртек, кларитин, тавегил**). В качестве дополнения к лекарственной терапии хорошо себя зарекомендовали физиотерапевтические процедуры, в частности, **ультрафиолетовое облучение кожи**.

При развитии гнойно-некротических осложнений требуется уже хирургическое вмешательство. Выполняются операции по иссечению омертвевших тканей, широкое вскрытие гнойных очагов с эвакуацией гноя и удалением измененной, нежизнеспособной подкожно-жировой клетчатки. Пациенты с инфекционно-токсическим шоком и сепсисом получают медицинскую помощь в условиях отделения реанимации.

СЛОНОВОСТЬ – КАК КРАЙНЕЕ ВЫРАЖЕНИЕ ОТЕКА

Хронические отеки стоп и голеней после перенесенной рожи – это тяжелое осложнение, развивающееся именно на нижних конечностях и связанное с поражением лимфатических путей, прогрессирующее на фоне заболевания. Стрептококки, размножаясь в лимфатических капиллярах, продуцируют токсины, вызывающие аллергическую реакцию, следствием чего является утолщение стенки капилляров и их запустение. В результате нарушается нормальный отток лимфы от конечности, формируются хронические лимфатические отеки. Крайним выражением этого состояния является слоновость – хронический непроходящий отек на фоне рубцовых изменений подкожно-жировой клетчатки и лимфатических сосудов. Справиться с таким отеком консервативными мероприятиями невозможно, единственный выход – хирургическая операция. Целью операции при слоновости является создание новых путей оттока лимфы, для чего создаются соустья между лимфатическими и венозными сосудами, с тем чтобы лимфа дренировалась в венозное русло.

Другой тип операций – иссечение избытка растянутой отеком кожи вместе с измененной клетчаткой.

Консервативное лечение наиболее эффективно на начальных стадиях формирования хронического отека. Для борьбы с лимфатическим отеком предлагаются нестероидные противовоспалительные средства (**индометацин, ибупрофен, нимесил**); антигистаминные препараты (**тавегил, кларитин, супрастин**); гормональные средства из группы глюкокортикоидов (**преднизолон, метипред**); антибиотики (**группа пенициллинов, цефалоспоринов, фторхинолоны**); средства, улучшающие кровообращение (**трентал, троксевазин, детралекс**).

Определенной эффективностью обладают также методы, направленные на механическое удаление избытка жидкости из нижних конечностей. К таковым можно отнести:

- ✓ Возвышенное положение нижних конечностей во время отдыха.
- ✓ Специальный лимфодренажный массаж.
- ✓ Использование аппарата для лимфопресса (вариант аппаратного массажа).
- ✓ Эластическая компрессия (специальные чулки, колготки или эластичные бинты).

Лимфатические отеки крайне трудно поддаются лечению, даже на ранних стадиях, однако при неукоснительном следовании рекомендациям специалистов можно достичь значительного улучшения. Лечение должно быть логично обоснованным и направленным на устранение патологических процессов, приводящих к отекам. Категорически не рекомендуется заниматься самолечением, использовать какие-либо мази, настойки и примочки без назначения врача. Неправильное воздействие на уже хронически измененную, больную кожу может привести к ухудшению состояния.

А ЕСЛИ РЕЦИДИВ...

Примерно у 4-7% людей, перенесших рожу, через некоторое время заболевание возникает опять в том же месте, повторяясь в дальнейшем с определенной периодичностью. Таким рецидивам чаще подвержены пациенты, имеющие сопутствующие заболевания, которые увеличивают этот риск. Более вероятен рецидив рожи у лиц, страдающих хронической венозной недостаточностью нижних конечностей с трофическими язвами, у диабетиков, у длительно принимающих гормональные препараты.

Лечение рецидива рожи не отличается от лечения первичного острого процесса. Для профилактики используют инъекции **бициллина-5** в период отсутствия обострения. Этот антибиотик снижает риск развития рецидива. Схемы введения могут быть разными, конкретный курс назначается только врачом.

Алексей ЛЮБСКИЙ, хирург, врач высшей категории, кандидат медицинских наук.

ДЕСНАМ НУЖЕН МАССАЖ!

Заболели у меня зубы – стали качаться, десны кровоточили. Пошел я к врачам, мне удалили один зуб, второй, потом еще два. Тогда я задумался и решил, что нужно попробовать что-то другое.

Поскольку основная причина любого заболевания – ослабление кровотока в организме, в деснах восстановить его нормальное состояние можно массажем десен. И взялся я за это дело самостоятельно. Массировал десны наружно – пальцами через губы и щеки и изнутри – зубной щеткой при чистке зубов.

Постепенно десны укреплялись, зубы перестали качаться. А через полгода я мог уже есть не только мякиш хлеба, но и мягкую корочку. А сейчас, спустя два года, мои зубы справляются уже с любой коркой. Но к процедурам массажа подходить нужно осторожно: подобрать мягкую зубную щетку, чтобы не травмировать десны, а нагрузку увеличивать постепенно.

Адрес: Ануфриеву Николаю Максимовичу, 412541 Саратовская обл., г. Петровск, ул. Чернышевского, д. 133.

ИНЖИР ОКАЗАЛСЯ СИЛЬНЕЕ

Лет 8 назад у меня заболела левая нога – опухла, покраснела. Я обратилась к хирургу. Он сразу же дал направление в больницу, где мне сделали УЗИ и обнаружили множество пораженных тромбами внутренних вен.

Лечащий врач прописал препарат, разжижающий кровь, но переборщил с дозами. В результате этого у меня открылось обильное кровотечение – кровь пошла горлом. Попала я в реанимацию. Чтобы спасти меня, внучка привела целую группу ребят, которые целенаправленно сдавали кровь. Огромное им спасибо за это!

Через некоторое время кровотечение остановилось, и я осталась жива. Думала, что сильнодействующий препарат разрушил и тромбы. Но, сделав повторное УЗИ, была разочарована: тромбы как были, так и остались. Три недели лечения в больнице улучшения не принесли, и я попросилась на выписку. Подумала: что будет, то и будет!

Вернувшись домой, погрузилась в чтение. И вот попался мне в руки старый, еще советских времен, журнал «Наука и жизнь». Перелистывая его, увидела заголовок – «Инжир растворяет тромбы». Конечно, я за это зацепилась. Тут же пошла на рынок, купила сушеный инжир и стала его есть каждый день по 2-3 штуки. Таким образом лечилась всю зиму, а в марте нашла платную клинику и сделала УЗИ обеих ног. Вены были чистые! Только, когда врач водила мышкой по больной ноге, приговаривала: «Вот здесь осталось гнездо от тромбов, вот здесь, вот здесь...»

Сейчас проверяю вены ног каждые два года, результат прежний: вены – чистые. С началом пандемии ходить стала меньше, и вновь возникло беспокойство – как бы не образовались тромбы. Чтобы успокоить себя, снова стала есть инжир. Его сушеные кругляшки кладу в чайную чашку, заливаю горячей водой и оставляю на 1-2 часа, после чего инжир становится мягким.

Когда-то я училась в Ташкенте и любила с девчатами бегать на «зеленый» базар, где продавали фрукты и овощи. Я покупала груши и сливы, а мои подружки – инжир. Помню, как он выглядит: похож на приплюснутую луковицу, а внутри нашпигован мелкими, похожими на маковые, зернышками. На вкус – приторно-сладкий, из-за чего я его и не любила. Инжир бывает черного, изумрудно-зеленого и желтого цвета, очень красивый на вид. А теперь знаю – какой он к тому же целебный!

Всем зожевцам желаю хорошего настроения, бодрости, побольше улыбок. А я, как и все вы, мои дорогие, с нетерпением жду открытия дачного сезона, чтобы полюбоваться роскошным цветением тюльпанов и нежным буйством садов.

Адрес: Игнатьевой Маргарите Николаевне, 400075 г. Волгоград, ул. им. Гейне, д. 11, кв. 54.



Поиск

Прошу помочь найти место захоронения моего деда – Андрея Тихоновича Медведева, 1905 года рождения, уроженца деревни Малые Лызи Балтасинского района Татарской АССР. Был призван на фронт Балтасинским РВК.

Ни одного письма от деда не было. Только извещение, что он пропал без вести. Мы предполагаем, что он попал на Северо-Западный фронт, на Псковщину, где-то около реки Ловать (так он рассказывал сослуживцу, который потом оказался в плену). Три дочери дедушки еще живы, и они очень хотят узнать, где погиб их отец. Буду очень благодарна зожевцам за любую информацию.

Адрес: Габдуллаевой Любови Васильевне, 422259 Татарстан, Балтасинский р-н, дер. Большие Лызи 1-я часть.

•

Я ищу захоронение моего отца – Степана Ивановича Пестрикова, погибшего в первые дни войны 1941 года. Он родился в 1915 году в деревне Кондаки Мурашинского района Кировской области. Служил в Костроме, Смоленске. Окончил Гомельское военное училище и сразу был призван на защиту нашей Родины. Он был младшим политруком. Последнее его письмо было маме с дороги. Он сообщил, что их везут в сторону Ленинграда. В письме он выслал аттестат. Больше писем не было. Где он потерялся – неизвестно. Мы писали, искали, но все бесполезно. Есть сообщение, что он пропал без вести, и все. Очень прошу вас помочь мне найти его захоронение.

Адрес: Климиной Екатерине Степановне, 298111 Крым, г. Феодосия, ул. Кошевого, д. 102.

ВРЕМЯ САЖАТЬ

Весна – пора благоустройства и озеленения, в котором принимают участие и взрослые, и молодежь, и дети, что очень хорошо! Общее дело! Наша планета постоянно теряет кислород, и надо его восполнить.

Как-то довелось наблюдать, как молодые люди сажали деревья. Девушка держала саженец в центре ямы, а ее напарник, сняв рубаху, как бы демонстрируя свое мускулистое тело, лопатой засыпал яму большими комьями земли. Потом стал уплотнять почву. Насыпает – уплотняет. Почва стала, как после асфальтового катка. Я подошел. «Вы слишком сильно уплотняете землю! Так делать не надо», – заметил я осторожно. «Надо, дядя, надо! Вы бы нас не учили, мы и сами с усами. Делаем все по-современному. Двадцать первый век! А вы – вчерашний день!» Я тогда подумал: молодые люди изучают в школе биологию, основательно разбираются в компьютерах, со всякими там гаджетами на «ты», а вот как грамотно посадить дерево, их не учат. В школе такую науку не преподавали. Это раньше были станции юннатов, где ученики проходили практику – их приучали к труду, любви к растениям, животным. Да уж... Современные дети далеки от природы-матери.

Ну а как же все-таки грамотно посадить дерево? На дно ямы обязательно надо посыпать рассыпчатый перегной, добавить комплексного удобрения, можно и золы, и хорошенько перемешать. Если корни саженцев повреждены, аккуратно их подрезать, расправить. В центре ямы поместить основательный кол, лучше с южной стороны. Он некоторым образом будет защищать молодые стволики от ожогов солнца. Почву следует засыпать без травы, растительных остатков. При этом не надо забывать, что корням для приживания нужен еще и воздух. Когда вы поставите саженец на место и расправите корни, то чередуйте подсыпку почвы с поливом из лейки. Смываемая почва заполнит все пустоты и сама налипнет на корни без вашей помощи. Привяжите надежно саженец к колу. Полейте. Скажите громко: «Ахалай – махалай!»

Ну а если хотите посадить дерево по всем правилам, то надо саженец ориентировать по частям света. Еще в питомнике следует привязать ленточку с узелком, обращенным на южную сторону. А когда будете сажать у себя, поверните саженец так, чтобы ленточка с узелком смотрела на юг. Такая вот хитрость.

Молодой сад и вновь посаженные деревья нуждаются в постоянном уходе. Однако почву переувлажнять не следует. Для определения влажности используют палочку (щуп), которую втыкают в землю на глубину 25 см. Если она остается сухой, деревце надо полить, если влажная, поливать не следует. После полива почву в приствольном круге следует замульчировать – присыпать соломой, стружками. А если их нет, то, в крайнем случае, сухой почвой. Это надо, чтобы меньше испарялась влага.

Некоторые читатели-зожевцы высаживают красивые березки. Это хорошо. Береза – символ России, нашей Родины. Только вот следует знать, что у берез корневая система идет не вглубь, а располагается близко к поверхности. Следовательно, если в жаркие дни дерево не поливать, оно погибнет. Так что, если замахнулись на березку, обеспечьте ей полив.

Нередко читатели спрашивают, какую породу деревьев лучше высаживать в засушливой зоне. Чтобы поменьше требовали ухода. Ну, конечно же, акацию! Все знают, что ее цветение удивительно красиво, а аромат просто восхитителен. К тому же акация – это отличный медонос. Легко сформировать крону. Растет быстро, засухоустойчива. Люди постарше хорошо помнят «кашку» – это цвет акации, которой лакомились с большим удовольствием. А что, она очень полезная, даже врачи не запрещали. Конечно, все надо употреблять в меру.

Я бы рекомендовал еще тутовник (шелковицу). Легко размножается семенами, растет быстро. Плоды целебны, способствуют долголетию. Читал, что азербайджанские ученые обнаружили в них более 60 активных аминокислот. Старожилы всегда добавляют плоды тутовника в различные блюда, делают компоты из него. Цветы тутовника используют в лечении сахарного диабета.

А еще мне очень нравятся каштаны. Я уже писал в вестник, что к юбилейному 240-летию Моздока подарил родному городу 240 саженцев каштана конского. Растут себе. Каждый год подсаживаю еще и еще. Вырастить каштан проще простого. Только не ленись. Один из каштанов растет во дворе офиса районного совета ветеранов. Красивый такой. Может, табличку повесить, что в таком-то году посадил это дерево ветеран труда Александр Михайлович Прокопов? В Анапе я видел такие деревья с табличками, которые посадили космонавты. Ну а что? Как пелось в песне: «Все мы космонавты: на своей работе мы всегда в полете». Память будет.

Давайте же грамотно сажать деревья, кустарники, украшать ими родную землю. Тогда она будет более уютной и красивой, а люди станут здоровее.

Адрес: Прокопову Александру Михайловичу, 363753 Северная Осетия – Алания, г. Моздок, пл. 50 лет Октября, д. 44а, кв. 5.

СЛУШАЙТЕ ШУМ ДОЖДЯ

После смерти мужа померк свет. В мои 78 лет к имеющимся болячкам добавились новые. Нарушилась речь. Мучают бессонница и шум в голове, а в ее правой части играет музыка. Начинается во второй половине ночи и не кончается до утра. Еще скачет давление, присутствует постоянное чувство тревоги.

Обратившись к врачам, сделала КТ головного мозга. Прошла лечение, да и сейчас принимаю много всяких лекарств. Но состояние не улучшается...

Адрес: Янченко Людмиле Павловне, 352326 Краснодарский край, Усть-Лабинский р-н, ст-ца Воронежская, ул. Кубанская, д. 5а.

– Шумы в голове, особенно громкие, – очень изматывающий симптом, – отвечает **врач-невролог первой категории Ольга АНТОНОВСКАЯ.** – Чаще всего таким образом проявляются возрастные изменения стенок сосудов с нарушением их тонуса, проницаемости, появлением атеросклеротических отложений. Все это проходит у вас на фоне артериальной гипертонии, а пусковым механизмом, скорее всего, стал перенесенный стресс.

Шум в голове может быть также побочным эффектом приема целого ряда лекарств: бета-блокаторов (например, метопролола), ацетилсалициловой кислоты, диуретиков, хининов, антибиотиков, антидепрессантов.

Чтобы назначить верное лечение, нужно пройти полную диагностику. Как правило, кроме КТ головного мозга в подобных случаях назначают общеклинический анализ крови, аудиограмму, дуплексное сканирование сосудов головы и шеи, МРТ шейного отдела позвоночника, ЭКГ и УЗИ сердца. Это покажет подлинную картину заболевания.

Для улучшения микрокровотока и для контроля за свертываемостью крови принимайте **курантил N** 75 мг (по 1 таблетке 2 раза в день в течение 3 месяцев). Микрокровоток улучшают также **трентал, пентоксифиллин**, природные препараты **капилар** или **дигидрокверцетин**. Дозировок не указываю, их вам назначит лечащий врач с учетом сопутствующих заболеваний и принимаемых вами лекарств.

Капли **эскузан** (по 25 капель 2 раза в день в течение 2 недель) улучшат венозный отток из полости черепа и тем самым уменьшат ощущение напряжения в голове. Лучше всего пройти два курса с перерывом в две недели.

Важную роль для нормализации нервной, сердечно-сосудистой систем играют **витамины группы В.** Они помогают справляться со стрессами, депрессиями, укрепляют иммунитет, повышают сопротивляемость организма различным заболеваниям. Принимайте **нейробион** (по 3 мл 1 раз в сутки внутримышечно в течение 9-12 дней).

Положительным воздействием на шумы обладает **бетасерк** 24 мг (по 1 таблетке 2 раза в день, курс – не менее 1 месяца).

Местно на воротниковую зону порекомендую крем **кетонал,** мазь **салвисар** (или любая другая с ядом гадюки). Их можно использовать по отдельности, а можно в сочетании друг с другом, натирая смесью шею, плечи, лопатки 2 раза в день в течение 10-14 дней. Вызывая раздражение рецепторов кожи, они расширяют сосуды, улучшая тем самым трофику тканей и снимая боль.

«Забить» звон в ушах помогут тихая, спокойная музыка, природные звуки шума дождя, пение птиц, плеск моря – надевайте наушники и наслаждайтесь прекрасным!

Поскольку при нарушении работы органов слуха состояние усугубляет натрий, ограничьте прием соли: не более 2 граммов в сутки. Откажитесь от шоколада, кофе, крепкого чая.

Составьте для себя комплекс зарядки для шеи – плавные наклоны, повороты, вращения.

Из средств народной медицины от звона в ушах можно попробовать такой рецепт: в головке лука выдолбите серединку, заполните семенами тмина, запеките в духовке. Когда луковица остынет, выдавите сок. Закапывайте в уши по 2-3 капли 2 раза в день в течение 7-10 дней.

Откажитесь от вредных привычек. Проветривайте перед сном комнату. Больше времени проводите на свежем воздухе. А главное – не переутомляйтесь и избегайте стрессов!

ВОДА ИЗБАВИТ ОТ СУХОСТИ И ЗАПОРА

После операции на желудке у меня появились запоры. Принимаю слабительные, но помогают не всегда. Бывают боль, урчание в животе. Кроме того, мучает сухость во рту по ночам.

Л.А. Белоусова, Липецкая обл.

– Хронические многодневные запоры всегда сопровождаются самоотравлением организма. Отсюда – плохое самочувствие, боли без определенной локализации, – говорит **кандидат медицинских наук Ильяс ВОРОНЦОВ.**

– Основная причина запоров – дефицит воды («сухость во рту») и практически полное отсутствие растительных продуктов в рационе питания. Кроме того, после операции и последующего лечения в организме находится много лекарственных средств, а также продуктов обмена веществ. Выводятся они, как известно, с мочой и калом.

Возьмите за обязательное правило начинать день со стакана воды. Пейте маленькими глотками, с удовольствием и пониманием, что очищаете организм от шлаков и ядовитых продуктов. Выпивайте ежедневно до 2-3 стаканов воды. Признаками достаточности воды могут быть улучшение самочувствия и отсутствие сухости во рту.

Ешьте овощи и фрукты. Их общий объем – не менее трети в ежедневном рационе питания. Про-

глатывайте пищу только после тщательного пережевывания – до кашицы. Для измельчения продуктов можно пользоваться теркой, мясорубкой, блендером.

Следите за стулом. После завтрака или выпитой утром воды сядьте на унитаз и сделайте круговой массаж живота. Постепенно появится отчетливый позыв на дефекацию, и прямая кишка будет своевременно освобождаться.

БОЛЬ УШЛА В ПЯТКИ

Моя жена много лет страдает от болей в суставах. Минувшим летом появилась и боль в теле. В больницу не обращались, она заполнена больными с коронавирусом, а ревматолога вообще нет. Да жена и в машину сесть не могла. По совету знакомых стали делать внутримышечно уколы хондроитина.

И тут на помощь пришел вестник. Огромное спасибо доктору медицинских наук Римме Балабановой! В «ЗОЖ» №21 за 2020 год прочитали ее статью «На перекрестке двух болезней», которая написана будто про жену: все симптомы – один к одному.

На следующий день купили лекарства, начали лечиться. Боли в теле быстро исчезли, жена начала ходить, делает домашнюю работу. Но жалуется на стопы – ощущение, будто пятки и щиколотки онемели. А еще на ягодицах после инъекций появились шишки, очень болят. Использовали мази, рисовали йодом сетку, но эффекта нет. Может, Римма Балабанова что-то посоветует?

Адрес прошу не публиковать. В селе все друг друга знают, не хочется сообщать о своих недугах.

Юрий Александрович Горелов, Пермский край.

– Полагаю, у вашей жены, Юрий Александрович, пяточные шпоры, которые, как правило, являются следствием воспаления фиброзной ткани на подошвенной части стопы. Со временем возникает остеофит – пяточная шпора, – отвечает **доктор медицинских наук Римма БАЛАБАНОВА.**

– Иногда этот процесс протекает скрытно, остеофиты не беспокоят, обнаруживают их случайно при рентгене. Может быть и обратная ситуация – ■ пятке – сильная боль, а обследование никаких изменений не выявляет.

Особенно недуг беспокоит в утренние часы и при ходьбе. Могут появиться судороги ■ стопе, покраснение ■ припухание. Человек старается не наступать на пятку, а это приводит к неравномерному распределению веса тела и нагрузке на другую стопу.

При такой патологии ногам прежде всего нужен покой, обувь – на небольшом широком каблуке. Применяйте специальные подпяточники или мягкие стельки, в которых вырежьте отверстие под болезненным участком.

Советую ставить на ночь компрессы с медицинской желчью. Предварительно сделайте теплую ванночку для ног с морской солью, хвойным экстрактом или настоем ромашки, крапивы, чистотела.

Помогают простые упражнения – катайте стопами шарик, бутылку с теплой водой. Можно применять магнитотерапию, сейчас такие приборы в семьях не редкость. При ходьбе используйте специальные ортезы, они фиксируют стопу.

Для уменьшения боли в ягодицах, где возникли после инъекций уплотнения, делайте на ночь компрессы ■ **димексидом** и дважды кипяченой холодной водой в соотношении 1:10. Перед этим нанесите на уплотнение **найз** гель или крем с нестероидным противовоспалительным средством, например, **ибупрофен**.

ОТ КАМНЯ НАДО ИЗБАВЛЯТЬСЯ

У моего мужа камень в почке более 3 см. Никакого дискомфорта он ему не доставляет. Несколько раз он проходил обследование: отток мочи хороший. Но меня настораживает такой большой камень: ведь он медленно, но все же растет. Я понимаю, что сам по себе он никуда не денется. Но муж ничего не хочет слышать про дальнейшее обследование, а тем более про операцию. Подскажите, что нам делать? Можно ли с этим жить? Или необходимо обследоваться ■ избавиться от камня?

Адрес: Весниной Веронике Юрьевне, 654086 Кемеровская обл., г. Новокузнецк, ул. Тверская, д. 7, кв. 86.

– К сожалению, Вероника Юрьевна, вы абсолютно правы. Ожидание ■ бездействие в вашем случае – ошибка, которая может дорого обойтись в будущем. Ведь камень размером 3 см – абсолютное показание к тем или иным активным действиям, – считает **профессор, заведующий вторым урологическим отделением Клиники урологии Первого МГМУ им. Сеченова, доктор медицинских наук Михаил ЕНИКЕЕВ.**

– Сегодня, за небольшим исключением, при камне подобных размеров возможны три варианта развития событий. Первый: если камень состоит из мочевой кислоты, то можно постараться его растворить. Для этого сначала выясняют среду мочи (pH-метрия), уточняют плотность камня при компьютерной томографии ■ обзорной урографии (мочевые камни обычно имеют плотность не более 500-600 условных единиц Хаунсфилда). Также оценивают уровень мочевой кислоты крови и мочи – чаще всего они повышены. Подобные пациенты часто имеют избыточный вес ■ проблему с суставами (подагра и иные).

Второй и третий варианты – операционные. Речь идет об эндоскопических операциях. Первая, наиболее распространенная в урологических стационарах – чрескожная нефролитотрипсия. Это удаление камня через прокол в поясничной области. Довольно наработанная операция, которая выполняется чаще всего под общим обезболиванием. Камень, от миниа-

тюрного до стандартного (от 3-5 до 8-9 мм диаметром), обнаруживается при помощи специального эндоскопа (нефроскопа). Далее он фрагментируется ультразвуком или лазером – в зависимости от оснащения стационара и предпочтений хирурга.

Третий вариант – РИРХ (ретроградная интраренальная хирургия). Этот вариант предполагает проведение ультратонкого гибкого эндоскопа по естественным мочевым путям (уретре и мочеточнику) непосредственно к камню и его фрагментацию при помощи лазерного волокна. Осколки удаляют тонкими щипцами, или же они сами вымываются в виде песка.

Все перечисленные варианты избавления от камня в вашем случае возможны, но выбрать оптимальный из них должен врач-уролог, причем тот вариант, который он практикует.

МИГРЕНЬ У МУЖЧИН

Муж страдает от сильных приступов головной боли. Я же всегда считала, что мигрень бывает только у женщин. Расскажите, есть ли особенности течения этого недуга у мужчин и насколько он опасен?

Наталья Сергеевна Деревянко, г. Ростов-на-Дону.

– Несмотря на то, что согласно статистике от мигрени страдает менее 9% мужчин, это заболевание также у них встречается и иногда самим пациентом переносится намного тяжелее ввиду характерологических особенностей. У женщин заболевание встречается чаще и связано с гормональным фоном, – объясняет **врач-невролог Анна МИХАЙЛОВА.**

– Наследственность – одна из причин проявления мигрени у мужчин. Мать, страдающая этим недугом, с большой вероятностью передаст ребенку свои нейрососудистые особенности. Кроме того, мужчины зачастую не являются приверженцами здорового питания: злоупотребляют жирными продуктами, алкоголем. Провоцирующими факторами считают хроническое недосыпание или длительные периоды сна, физические нагрузки, умственное переутомление, стресс, окружающую обстановку (сильные запахи, душное помещение, перепады температуры, яркий свет), курение. Неврологическая болезнь нередко беспокоит мужчин, активно занимающихся спортом. Это особенно актуально для тех, кто работает с большим весом. Пересмотрите свое отношение к нагрузкам, поскольку из-за систематических приступов цефалгии они не принесут вам пользы.

Особенностей, характерных именно для мужчин, на самом деле нет. Разница лишь в том, что сами мужчины могут переносить недомогание хуже. И локализация боли непостоянна: правая и левая стороны могут меняться.

Предвестниками мигрени с аурой могут быть раздражительность, сонливость, зрительные, слуховые, обонятельные нарушения (галлюцинации, мелькание мушек, приглушение звуков, онемение, чувство тошноты, проблемы с желудочно-кишечным трактом). При мигрени без ауры возникает односторонняя пульсирующая боль: если она очень сильная, то возможна кратковременная потеря памяти.

Будьте внимательны и не путайте мигрень с головными болями напряжения (как правило, они возникают после умственной нагрузки, стресса, к концу рабочего дня). Диагноз доктор может поставить клинически, то есть опираясь лишь на сбор жалоб, подробный расспрос и осмотр пациента. Однако, чтобы исключить другие серьезные причины головных болей, важны результаты МРТ головного мозга, УЗИ сосудов шеи.

Попытки самостоятельно справиться с болезнью с помощью приема различных препаратов, физиотерапии или средств народной медицины не дадут нужного результата. Во время приступа показан прием нестероидных противовоспалительных препаратов (**ибупрофен, парацетамол**), комбинированных средств, включающих кофеин (**солпадеин, пенталгин, седальгин**), триптанов, влияющих на содержание серотонина (**алмотриптан, суматриптан**). При необходимости используют седативные и противорвотные средства.

Облегчают состояние сон в темной, прохладной комнате, легкий массаж головы с упором на точки, в которых сосредоточена боль, теплые или прохладные компрессы на лоб или затылок (температура зависит от реакции организма).

Многие мужчины несерьезно относятся к головной боли. Но мигрень, если ее не лечить, опасна последствиями. Если приступы продолжаются 3 дня, говорят о мигренозном статусе. Он сопровождается рвотой, что приводит к обезвоживанию организма и электролитным нарушениям. Это состояние требует срочной госпитализации.

При длительном спазме сосудов мозга его клетки испытывают недостаток в кислороде, что грозит ишемическим инсультом. Если приступы случаются более 15 раз в месяц, диагностируют хроническую мигрень. При длительных и тяжелых состояниях, а также при хронической мигрени могут назначать профилактическое лечение: антиконвульсанты (**топирамат**), антидепрессанты (**амитриптилин, венлафаксин**).

Частота приступов сократится, если:

- выявить провоцирующие факторы мигрени, скорректировать режим дня, свести к минимуму переживания, отказаться от вредных привычек (курения, алкоголя), не находиться длительное время в душных помещениях, исключить из рациона продукты, которые провоцируют приступ.

Полностью вылечить мигрень невозможно, но реально добиться длительной ремиссии и облегчить состояние во время приступов.

ИЩИТЕ ПЕРВОПРИЧИНУ

У меня вот какая беда – на шее с обеих сторон воспалились лимфоузлы. И длится это вос-

...паление уже полгода. По каким только врачам я не ходил – ответа, как с этим бороться, не получил. Лимфоузлы сильно болят и словно бы мешают дышать. Обливаюсь потом, не сплю ночами.

Мне 70 лет. В своей жизни перенес два инфаркта миокарда, операцию в связи с онкологией аденомы простаты, мучают остеохондроз и гипертония. Алкоголь не употребляю и не курю. Подскажите, что мне делать.

Адрес: Андрееву Виктору Павловичу, 175130 Новгородская обл., р.п. Парфино, ул. Карла Маркса, д. 48, кв. 5.

– Лимфоузлы – это часть иммунной системы, этакие барьеры, не позволяющие инфекции проникнуть в организм, – отвечает **врач-терапевт высшей категории Татьяна СТЕПАНОВА.** – Воспаление лимфоузлов в области шеи встречается достаточно часто, и называется этот процесс лимфаденит. Лимфаденит опасен тем, что существует угроза проникновения инфекции в головной мозг.

Однако причина увеличения лимфатических узлов на шее всегда вторична. Первичной причиной является воспалительный либо онкологический процесс в организме.

Чтобы докопаться до истины, вам нужно пройти комплексное обследование у врача-терапевта: сделать УЗИ органов брюшной полости, малого таза, компьютерную томографию (КТ) органов грудной клетки, шеи. Обязательно иметь анализ крови на онкомаркеры. Для исключения патологического процесса в щитовидной железе обратитесь также к врачу-эндокринологу.

Что касается лечения, оно будет назначено вам лишь после обследования. До тех пор никакие антибиотики, противовирусные или противоопухолевые средства принимать не нужно!

Единственное, что не запрещено, – лечение лекарственными растениями. Для снятия воспалительного процесса, повышения иммунитета посоветую такой сбор.

Возьмите в равных частях траву зверобоя, крапивы двудомной, пастушьей сумки, цветки пижмы, лист эвкалипта, корни лапчатки прямостоячей, кору ивы. Все ингредиенты измельчите, смешайте. 2 ст. ложки сбора залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 1 час. Процедив, принимайте по полстакана 3-4 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения – 10-12 дней.

Гущу трав не выбрасывайте, а, поместив в марлевый мешочек, прикладывайте на ночь к воспаленным лимфоузлам, закрепив лейкопластырем. Держите до утра.

Ни в коем случае не ставьте на воспаленные лимфоузлы йодные сетки – это еще больше подстегнет воспалительный процесс. А вот есть побольше овощей, фруктов, зелени – это пожалуйста! Витамин С поможет организму в борьбе с воспалением, а следовательно, уменьшит увеличенные лимфатические узлы.

КЛЕТЧАТКА НЕ ДОЛЖНА БЫТЬ ГРУБОЙ

Можно ли принимать фитомуцил при язвенном колите? Овощи и фрукты запрещены, и вообще грубая клетчатка. Как поддерживать мягкий стул, особенно в стадии ремиссии?

Адрес: Абакумовой Наталье Сергеевне, 650065 Кемеровская обл., г. Кемерово, Комсомольский пр-т, д. 4, кв. 36.

– На мой взгляд, фитомуцил в вашем случае принимать можно, так как основу этого препарата составляют растворимые пищевые волокна, – считает **заведующая отделением онкологической колопроктологии Первого МГМУ им. Сеченова, кандидат медицинских наук Инна ТУЛИНА.** – А то, что содержится в овощах и фруктах – это нерастворимые пищевые волокна, то есть достаточно грубая растительная клетчатка. И она может не то, чтобы травмировать или ранить, но раздражать воспаленную слизистую: толстой кишке будет сложно продвигать эту достаточно грубую клетчатку через свой просвет.

Фитомуцил – это препарат на основе семян подорожника с небольшим добавлением экстракта сливы, который при растворении в воде превращается в гель. Можно попробовать взять столовую ложку фитомуцила или псиллиума (идентичный препарат, содержащий чистую шелуху семян подорожника без различных добавок), залить водой и посмотреть, что будет через некоторое время. Шелуха превратится в гель, который служит основой для мягкого, скользкого стула и является оптимальным для прохождения через толстую кишку.

Помимо того, что фитомуцил формирует мягкий стул, он является основой для роста так называемых «хороших» бактерий внутри просвета толстой кишки. Это тоже немаловажно, так как состав микрофлоры также влияет на деятельность кишечника. Кроме того, появляется все больше данных о том, что микробиота (бактерии, которые живут в толстой кишке) влияет на состояние всего организма. И с помощью пробиотиков – препаратов, которые содержат хорошие бактерии, можно лечить многие заболевания и состояния. Микробиота воздействует не только на процесс пищеварения, но и на гормональный фон и множество других процессов, происходящих в организме. Поэтому профилактический прием пробиотиков можно рекомендовать практически всем людям – и тем, у которых есть проблемы с пищеварением, и тем, у кого их нет.

Таким образом, я считаю, что фитомуцил у пациентов с язвенным колитом можно применять даже на фоне обострения, чтобы поддерживать мягкий стул и меньше травмировать воспаленную слизистую толстой кишки.

«Сестричка, возьми меня!»

Эту историю папа рассказывал нам, своим детям – нас у него было трое: две дочери и сын. Наш отец, Никита Филиппович Бережной, родился в 1914 году в селе Шаблиевка Сальского района Ростовской области. Когда его призвали в армию, он был рядовым, служил в артиллерии. В Ростовской области в то время шли жестокие бои: немцы не хотели отступать, цеплялись за каждый населенный пункт.

Однажды шел жестокий бой: немцы с самолетов бомбили все вокруг, солдаты шли в атаку. Отец очнулся в плену раненый: сильно болели голова и рука. Местность была огорожена колючей проволокой, а за ней ходили немецкие автоматчики. Отец лежал на земле, контуженный, с простреленной рукой. Сколько он там пробыл – не знаю. Голова шумела, рука совсем распухла. Кормили пленных свеклой один раз в день. К этому местному лагерю военнопленных немцы разрешали приходить местным жителям, и тем, кто найдет своих родственников, можно было их забирать. Взамен немцы брали продукты.

Отец лежал возле колючей проволоки. Люди подходили, подъезжали, ходили вокруг, смотрели – искали своих. Кого-то забирали. Отец увидел, как одна женщина тоже кого-то искала, но не подходила. Тогда он позвал ее: «Сестричка, возьми меня». Женщина остановилась, посмотрела, вытерла слезы, кивнула головой и пошла к немцам. Сказала, что нашла брата. Отдала немцам продукты. Немец зашел в ограждение и стал прикладом выгонять отца. Отец вышел и пошел вслед за женщиной к повозке. Он упал в телегу, а женщина быстро погнала коня...

Отец рассказал ей, где живет, и спросил, как ему добраться домой. Женщина довезла его до реки и сказала: «Тебе в ту сторону. Иди вдоль реки, она выведет тебя на дорогу. А мне надо сворачивать». Дала ему кусок хлеба, и они расстались. Отец не спросил ни имени женщины, ни где она живет. Поблагодарив, он пошел к реке. Как он добирался – контуженный, раненый, голодный, он не мог рассказывать без слез. Сколько он шел – и сам не знает. Шел ночами, а днем лежал в камыше или лесополосе. Ел молодые побеги камыша, корни трав. Раненую руку он обмазывал глиной, промывал мочой, а на голову клал мокрую тряпку. Силы покидали его, но он все шел и шел и добрался до своего села. Была ночь, когда он постучал в родное окно. Когда его мать открыла дверь, перед ней стоял оборванный, грязный, заросший старик. В нем она узнала своего сына Никиту, а было ему тогда 28 лет. Он шагнул в комнату и больше ничего не помнил: потерял сознание. Очнулся от того, что кто-то очень сильно плакал около него. Это мать и две младшие сестренки обливали его слезами. Его обмыли, перевязали руку и опустили в подвал, так как в селе были немцы. Днем он находился в подвале, а ночью поднимался в комнату. Хорошо, двери подвала выходили в коридор. Днем эти двери заваливали всяким хламом. Руку лечили керосином, мочой и капустным листом, на голову тоже клали листья капусты. Отец пошел на поправку, никто не знал в селе, что он дома, только тетка Алена, которая жила рядом: она приходила и помогала матери ухаживать за ним.

В то время на фронте шло наступление: наконец фронт дошел и до их села. Выздоровевший отец пошел к командиру и все ему рассказал. Его забрали в армию – так он пошел воевать дальше. Победа застала его в Кенигсберге. Домой отец вернулся с медалями «За отвагу», «За боевые заслуги». А позже получил медаль «За взятие Кенигсберга». Так закончился его боевой путь. Спасибо большое, сестренка, что спасла жизнь солдату.

В 1946 году отец женился и переехал в станицу Пролетарскую (теперь это город Пролетарск), перевез туда свою мать. У него родились мы – трое детей, появились 8 внуков, которых он видел и помогал нянчить. До правнуков (их 12) он не дожил. Умер от болезни сердца в возрасте 63 лет в 1977 году, а на левое ухо, где была контузия, он не слышал всю жизнь, и на его руке остался глубокий шрам – напоминание о войне.

Бабушка Евдокия, его мать, была очень набожная. Всю жизнь она молилась за здоровье той женщины, что вывезла из плена ее сына. Может, та женщина рассказывала эту историю своей семье, и кто-то помнит этот случай. Если помните – напишите, я буду очень рада узнать имя спасительницы моего отца. Из всех детей в живых осталась я одна. И хочу своим внукам оставить память об их дедушке.

Адрес: Ереминой Любови Никитичне, 347540 Ростовская обл., г. Пролетарск, ул. Южная, д. 73.

По следам письма с фронта

В разделе «Поиск» постоянно публикуются письма с просьбами помочь найти захоронения воинов Великой Отечественной войны. Я знаю, каково это. Мама всю жизнь вспоминала своего мужа Иванушку, надеялась, что он живой: «Без вести ведь пропал!..»

Полагаю, мое письмо поможет кому-то отыскать захоронение родного человека, подскажет, как вести поиск, с чего начать. Воспользовавшись архивными материалами, можно отследить путь движения армии, сопоставить его с датами из фронтовых писем, другими источниками, которые имеются в открытом доступе в Интернете на соответствующих сайтах. Надо только правильно всем этим воспользоваться. Конечно, проще это делать молодым людям.

Расскажу о нашем поиске.

Иван Созонтов, первый муж моей мамы, ушел на фронт в 26 лет. Дома остались молодая жена Анфиза с сыном Володей. Письма от Ивана приходили часто – ласковые, заботливые. Он очень любил своего сыночка, просил беречь его, тосковал по жене.

Потом писем не стало, пришла похоронка – пропал без вести в Краснодарском крае. А позднее получили письмо от командира, которое до сих пор хранится в семье Владимира.

Командир, в частности, сообщил, что 6 февраля 1943 года они получили приказ идти в станицу Привольная через станицу Бриньковскую, что в Краснодарском крае. Там 7 февраля вступили ■ бой с противником, на стороне которого было 60 танков, попали в окружение. Вышли из окружения 9 февраля. Ивана Созонтова не оказалось ни среди живых, ни среди погибших.

Мама, Анфиза Ивановна, прожила 98 лет и до конца дней вспоминала Ивана, ждала весточки. Весточка пришла.

Внук Андрей с одиннадцатилетней дочерью Сашей занялись поиском деда ■ прадеда. Начали сопоставлять факты, указанные ■ письме, с событиями, проходившими в феврале 1943 года в Краснодарском крае. Наметили, что нужно найти место последнего боя деда и вероятное место его гибели.

Ранее Андрей неоднократно обращался в Центральный архив Министерства обороны, пытался выяснить обстоятельства гибели Ивана Андреевича Созонтова, но информации не было. Позднее узнали, что долгие годы она была засекречена. В 2017 году дети нашли копии списков, которые хранились в архиве. ■ них были сведения о солдатах 351-й дивизии, погибших после боя в станице Бриньковской. Среди них значился и Иван Созонтов.

Так узнали, что дед погиб, но где похоронен – неизвестно. Стали искать сведения о боевых действиях Красной армии в феврале 1943 года на территории населенных пунктов Краснодарского края, упомянутых в письме командира. Собирали ■ анализировали информацию, связанную со станицами Привольная, Ольгинская, Бриньковская.

И вот на сайте бриньковского музея станицы нашли то, что искали: события в архивных материалах точь-в-точь совпадали с рассказом из письма командира.

Летом 2019 года дети поехали в станицу Бриньковскую. В музее подняли архивные документы и узнали, что прадед погиб на этой земле, похоронен в братской могиле.

Дивизия, в составе которой воевал Иван Созонтов, должна была освободить территории, занятые фашистами с сентября 1942 года. Через сутки станица была освобождена, ■ Красная армия прогнала врага с территории Кубани.

Много наших солдат там полегло, часть воинов были захвачены фашистами. На ветряную мельницу немцы согнали 90 человек. Облитый бензином ветряк сгорел вместе с людьми.

В станице на месте старой мельницы – памятник. Среди имен захороненных воинов – фамилия деда, прадеда Ивана Андреевича Созонтова. Дети сфотографировали обелиск, вернувшись, принесли фото на могилу Анфизы Ивановны.

Вот как долго шла к ней эта весточка...

А ученица 3-го класса гуманитарно-юридического лицея № 86 города Ижевска Александра Созонтова написала об этом поиске доклад «Письмо с фронта».

Адрес: Купченко Валентине Петровне, 646560 Омская обл., Тевризский р-н, р.п. Тевриз, ул. Доронина, д. 10, кв. 2.

Было ощущение, что папа нас слышит...

Только с помощью вестника «ЗОЖ» и уважаемого зожевца-поисковика Узакбая Пангереевича Куванышева моя семья, как и сотни других семей, смогла узнать о месте захоронения близкого человека, моего папочки, Василия Николаевича Перова, пропавшего без вести в годы Великой Отечественной войны.

Получив от Узакбая Пангереевича увесистый пакет с документами, теперь я знаю, где находится священное для нашей семьи место – это братская могила в городе Ржев Тверской области, где покоятся останки 3465 павших бойцов. Их имена высечены на гранитных плитах.

После такой новости, конечно же, встал вопрос о посещении места захоронения отца. Несмотря на пандемию, 11 июля 2020 года я ■ сопровождении сына и внучки выехала из Тулы, а моя младшая сестра с сыном и племянницей (дочерью брата, которого нет в живых) – из Санкт-Петербурга.

■ вот мы на месте! Все, что увидели, нам очень понравилось. Вокруг чисто: покрашена ограда, подметена плитка. Возложив цветы, мы стояли как вкопанные, мысленно разговаривая с папой, дедушкой и прадедушкой. Трудно передать состояние души, но было ощущение, что родной человек слышит нас, а мы – его.

Получив «ЗОЖ» №2 за 2021 год, узнала, что Узакбай Пангереевич Куванышев по просьбе зожевцев награжден медалью «За заслуги в увековечивании памяти погибших защитников Отечества». Поздравляю от всей души! Вы, дорогой Узакбай Пангереевич, теперь наш герой. Благодаря вам мы знаем, куда поехать, чтобы мысленно поговорить с отцом, склонить голову, возложить цветы. Спасибо за ваше большое, доброе сердце и благородный ум, направленный в помощь нам, детям войны.

Навестив могилу отца, мы посетили также Ржевский мемориал Советскому солдату, возведенный к 75-летию Победы. 25-метровая высота. На стелах – имена 800 тысяч погибших защитников Отечества. Непередаваемое величие! Тысячи людей в тот солнечный субботний день побывали у мемориала и возложили цветы.

А с 25-метровой высоты, словно с небес, на нас смотрели глаза солдата, защитившего Родину от врага.

Адрес: Дмитриевой (Перовой) Марии Васильевне, 300041 г. Тула, ул. Федора Смирнова, д. 5, кв. 8.

Портреты с гордостью несу

Забытая Первая мировая война 1914-1918 годов... Поднимаясь [redacted] атаку, русские солдаты и офицеры защищали родную землю от иностранных захватчиков. Чтобы чужие сапоги не топтали улицы родных деревень и городов, бескрайние поля, на которых зрели хлеба.

Именно в летнюю страду призвали на фронт [redacted] моего отца Шарислама. Какие лишения приходилось ему терпеть в сырых, грязных окопах, как замерзал в них в зимние морозы, он рассказывать не любил – мешали слезы.

Окопная война закончилась для него внезапно – перед самым окопом взорвался снаряд. Когда пришел в себя, увидел товарища с окровавленной головой. Он не подавал признаков жизни. Осмотрев себя, отец увидел забинтованную санитарами левую руку, а правая рука была целой. «Еще не все потеряно!» – подумал он. Собрав по окопам всех живых бойцов, санитары повели их к лесу, где стояли конные повозки. Тяжелобольных положили на телеги, за обозом поплелись все остальные раненые. Офицер ругался нецензурной бранью, выкрикивая: «Это вы сами повредили свои руки и ноги, чтобы не идти [redacted] атаку!» Отец ответил ему: «А моему товарищу осколок снаряда попал в одну только голову, не повредив рук и ног!»

Пока разбирались, кого куда отправить, немцы догнали обоз и взяли всех раненых в плен. Тогда Германия еще не была фашистской, и всех пленных разместили [redacted] лазарет. Вылеченных определяли в крестьянские семьи, в которых кормильцы погибли на фронте...

Папа рассказывал, что они с парнем из башкирской деревни попали в дом пожилой фрау, которая относилась к ним, как к сыновьям. Ежемесячно пленные должны были отмечаться в администрации, но хозяйка говорила: «Я уже сходила, сказала, что парни на месте и хорошо работают». После заключения мира между Россией и Германией пленным разрешили возвратиться на Родину.

Закончилась Гражданская война. Люди только-только начали восстанавливать свои хозяйства, как стали создаваться колхозы. Кто не слушается – враг. Родители всю свою землю, весь домашний скот отдали в колхоз, после чего отец уехал учиться на ветеринара. Это были всего лишь курсы, но [redacted] деревне его уважительно стали называть ветеринарным врачом. Если у кого-то заболевал домашний скот, он брал свою пахнущую лекарствами сумку и спешил на помощь. С утра до вечера папа пропадал на работе – на колхозных фермах, конных дворах.

И тут снова пришла очередная беда – на нашу Родину напали немцы. Отца призвали в трудовую армию. Он стал работать на автозаводе, который из Москвы эвакуировали на Урал. Здесь начался выпуск грузовых автомашин для фронта...

Папа вернулся домой в 1944 году. Как сейчас, помню тот солнечный день! Он шагал через картофельные грядки с самодельным рюкзаком за спиной. Большую часть пути, как оказалось, преодолел пешком. Из заплечного мешка достал небольшой сверток. Сказал, что это гостинец от товарищей. [redacted] свертке оказался белый песок, который папа назвал «сахарный». Мама дала попробовать его языком, [redacted] впервые в жизни я узнал, что такое сахар. А потом мы пили чай с сушеными в печи тыквенными корочками, посыпанными этой вкуснятиной.

В начале этого же года на фронт призвали моего старшего брата Фахрислама. В мирной жизни, получив образование в ветеринарном техникуме, он собирался идти по стопам отца. Но война внесла свои коррективы. Не став по состоянию здоровья летчиком, служил в пехоте. Был командиром группы разведчиков...

После Дня Победы от брата пришло письмо, что переброшен на Дальний Восток, где шли бои с японцами. Несмотря на ранения, он вернулся домой живым. А на его гимнастерке красовались гвардейский значок, семь медалей, включая медаль «За отвагу», [redacted] три ордена.

Отца и брата давно нет [redacted] живых. Но [redacted] знаю, что наша семья защищала Родину в окопах двух мировых войн. Поэтому в День Победы в составе Бессмертного полка с гордостью несу портреты отца и брата.

Адрес: Нуртдинову Рафису Шарисламовичу, 452680 Башкортостан, г. Нефтекамск, ул. Парковая, д. 6, кв. 13.

Последнее свидание

Моего отца – Макара Федоровича Арцыбашева на фронт провожали дважды. Однако из райвоенкомата его возвращали: опытный кузнец был необходим колхозу для ремонта тракторов и другой техники в посевную и уборочную страду. В 1942 году отца проводили в третий раз. Дома остались трое малых детей, вот-вот должен был родиться четвертый.

Мама узнала, что солдат-новобранцев не сразу отправляют на фронт: несколько дней их обучают стрельбе на железнодорожной станции. И она решила поехать туда – была уверена, что Макару, известному в районе охотнику, наверняка поручат обучать тех, кто никогда не держал в руках винтовку.

И вот, ни разу не видевшая поезда, да еще на седьмом месяце беременности, мама отправилась в путь, чтобы повидаться [redacted] мужем. И не ошиблась: Макар действительно обучал солдат стрельбе. Увидев маму, никак не мог поверить, что она решилась на такую поездку.

Начальство разместило их на квартире. Макар уходил рано утром, днем прибегал пообедать и возвращался поздно вечером. И так все шесть дней. Но что такое шесть дней? Какие-то мгновения, оставшиеся в памяти мамы на всю жизнь.

Это было их последнее свидание. Макар не вернулся с войны. Мама прожила 89 лет, подняла всех четверых детей. Потом помогала воспитывать внуков и часто рассказывала им о погибшем дедушке.

Адрес: Паниной Валентине Макаровне, 357433 Ставропольский край, г. Железноводск, пос. Иноземцево, ул. 50 лет Октября, д. 7, кв. 4.

Вспоминали, смеялись и плакали

Когда закончилась война, мне было 9 лет. День Победы у меня остался в памяти на всю жизнь, как будто это было не 75 лет назад, а вчера.

Весь народ ждал, что война вот-вот кончится, а она все шла и шла. В нашем небольшом уральском поселке весна была теплой и солнечной. Во всех садах буйно цвела черемуха, полыхала сирень, золотистым ковром расстилались по траве одуванчики, весело пели птицы.

Когда 9 мая по радио объявили о Победе, весть для жителей нашего поселка была неожиданной и ошеломляющей. Люди, не сговариваясь, шли на Центральную улицу и слушали из репродуктора долгожданные слова Левитана: «С Днем Победы, дорогие товарищи! С Днем Победы!» А когда голос Левитана смолк, улица взорвалась разноголосым гулом и выкриками: «Победа, люди, Победа! Кончилась война! Кончилась!» – слышалось повсюду. «Кончилась проклятущая!» – вытирая слезы, говорил инвалид дядя Егор, стоя на одной ноге, опираясь на костыли.

Громко гремела музыка, у людей в руках были цветы, флаги, шары. Народ шумными компаниями сновал по улицам. В каждой компании была гармонь. Когда компании сходились, то вспыхивали такие сумасшедшие круговерти плясок с выкриками частушек. Но выкрики эти вдруг внезапно обрывались, и слышались жуткие рыдания: «Победа! Неужели дождались?» И начался этот долгий майский праздничный день. Он остался в моей памяти как поток встреч, объятий, смеха, ликования, радости, плача навзрыд. Взрослые, перебивая друг друга, вспоминая, говорили, как голодали, мерзли, болели во время войны, как теряли хлебные карточки и едва не умирали от истощения. А еще с ужасом вспоминали о том, что часто по утрам плакали горькими слезами, потому что совершенно нечем было кормить детей. А как тяжело было носить хворост из леса, потому что не было дров.

А мы, дети, вспоминали, как в школе всегда хотелось есть. Все с нетерпением ждали большую перемену, когда на большом красивом подносе дежурная по этажу приносила кусочки черного хлеба. Мы эти кусочки называли «перехватками». Хотя перехватки были чуть больше спичечного коробка, мы съедали их с большим удовольствием, не торопясь, смакуя, боясь уронить хотя бы крошечку на пол.

Еще вспоминали о том, как осенью почти до первого снега после уроков ездили на колхозное поле на уборку овощей. Было холодно, мерзли руки и ноги. Но мы работали, так как за это нам давали вилок капусты и ведерко картошки.

И взрослые, и дети вспоминали, как ждали письма-треугольники с фронта. Если письма кому-то приходили, то они читались несколько раз всем поселком. А если приходили похоронки, то такие печальные вести оплакивались всеми односельчанами.

И вот Победа! Долой слезы, рыдания, печали, тревоги, страхи, болезни, голод, холод, нищету! Вечером односельчане вынесли столы на улицу, поставили их в ряд, накрыли праздничными скатертями, поставили вазы с цветами, тарелки с незатейливой едой и устроили веселые праздничные посиделки. Мы пели песни, частушки под гармонь, шутили, смеялись, танцевали. И, конечно, мечтали о мирной счастливой жизни. Так вспоминается мне День Победы 1945 года, который принес мир, свободу, счастье и благополучие всему народу.

Адрес: Лаптевой Елене Александровне, 187114 Ленинградская обл., г. Кириши, ул. Строителей, д. 30, кв. 58.



Поиск

Почитаешь вестник – многие зожевцы ищут и находят захоронения погибших или пропавших без вести воинов. Наш отец, Андрей Иванович Сычев, родился 16 сентября 1902 года в деревне Караваевцы Нагорского района Кировской области. В начале августа его призвали на фронт. Был стрелком, больше ничего не знаю.

Сначала от отца приходили письма. В апреле 1942 года пришло последнее, потом писать перестал. Похоронку получили после Победы. Старшую сестру, она до войны работала в селе продавцом, тоже призвали на фронт, была зенитчицей, охраняла столицу. Слава Богу, домой вернулась.

Мне нынче исполнится 88 лет. Из пяти сестер я осталась одна. Спросить бы у них про отца да начать поиски его захоронения, но никто уже ничего не расскажет, никто не ответит. Одна надежда на читателей вестника...

Адрес: Росляковой Раисе Андреевне, 446178 Самарская обл., Пестравский р-н, с. Майское, ул. Центральная, д. 12, кв. 3.



С КОРЬЮ ШУТКИ ПЛОХИ

Моя сноха – ярая противница вакцинации. Когда внуку был годик, муж уговорил ее сделать прививку сыну от кори. Сейчас Ванечке 6 лет. Требуется вторая прививка от кори, повторная, но она категорически против нее. Расскажите, пожалуйста, как протекает это заболевание и какими последствиями грозит отказ от вакцинации.

Светлана Яковлевна, Орловская обл.

После создания в 1963 году эффективной и безопасной вакцины против кори человечество стало забывать, что регулярно, каждые 2-3 года, по земному шару прокатывались эпидемии этой опасной вирусной инфекции. Самые грозные осложнения болезни – менингит и менингоэнцефалит, с которыми человеку, перенесшему болезнь, предстояло бороться всю оставшуюся жизнь.

Инфекция, которую называли детской чумой, поражает также и взрослых, не имеющих к ней иммунитета. У взрослых обычно корь протекает наиболее агрессивно, нередко заканчивается летально.

С введением плановой иммунизации живой коревой вакциной постепенно заболеваемость этой инфекцией резко сократилась. Однако движение «антипрививочников», в число которых входит мама вашего внука, помешало сдерживанию волны. Почему-то у многих людей возникло мнение, что прививки – это зло, и, прививая детей, мы провоцируем у них тяжелые поствакцинальные реакции.

Корь – это острая вирусная, очень заразная инфекция, которая передается от человека человеку воздушно-капельным путем. Болезнь начинается, как сезонный грипп, с катаральных явлений со стороны носоглотки, резкого подъема температуры тела до 39 – 40 градусов. Лихорадку сопровождает сухой, лающий кашель. Из-за присоединившегося воспаления слизистой глаз развивается светобоязнь. Раньше корь лечили, закрывая источники света красной материей. Через 3 – 5 дней появляется сыпь в виде красных или розовых сливающихся пятен. Сначала - за ушами и на волосистой части головы, затем сыпь спускается, захватывая лицо, туловище, руки, ноги. Характерный признак кори: появление белых «просяных» зернышек на слизистой десен в районе малых коренных зубов. Этот симптом появляется вместе с красными пятнами на языке за сутки-двое до высыпаний на коже. Он абсолютно точно предсказывает корь.

При отсутствии осложнений высыпания постепенно бледнеют в обратном порядке, и заболевший корью человек выздоравливает. Но иногда вирус остается в клетках головного мозга, становясь причиной хронического воспаления. Ежегодно в мире от коревого энцефалита погибают более 2 миллионов детей. Пугающая цифра. Чаще других осложнений наблюдаются воспаление среднего уха, пневмония, иногда – слепота.

Лечение кори – симптоматическое. Чтобы снизить остроту аллергических реакций, ребенку прописывают антигистаминные средства – **супрастин** (по 0,5 таблетки 2 раза в день), **кларитин** (по 0,5 таблетки 1 раз в день); жаропонижающие – **парацетамол, нурофен, ибуклин;** отхаркивающие препараты (лучше в сиропах) – **лазолван, доктор МОМ, геделикс** (по 0,5 ч. ложки 3 раза в день), различные полоскания горла (например, настоем ромашки аптечной, календулы, шалфея), а также **витамины А и С.** Курс лечения – 5-7 дней.

При этом, чтобы снять интоксикацию организма, ребенку необходимо давать больше жидкости. Антибиотики назначаются лишь в том случае, если к кори присоединилась вторичная бактериальная инфекция.

Что касается противовирусных препаратов, они в данном случае не эффективны. Все дело в том, что данный вирус для них просто недосягаем. Ничего лучше прививки медицина не придумала для профилактики опасной болезни. Даже после контакта с больным корью (если вы не защищены прививками или выработанным ранее иммунитетом) желательно пройти вакцинацию. Прививка способна отдалить и облегчить болезнь, а иногда и полностью ее предотвратить.

В своей агитации антипрививочники опираются на единичные случаи, когда привитый в детстве взрослый все же заболевает корью. Такое может случиться, если прививка была сделана 20 лет назад или же у человека имеется врожденный или приобретенный иммунодефицит.

Прививка от кори детям действительно проводится дважды – в 1 год и в 6 лет. Если ревакцинация не сделана, невосприимчивость к болезни может не сформироваться.

Что касается опасений вашей снохи, да, они небеспочвенны. Реально прививка от кори способна

вызвать аллергию у больных с непереносимостью куриных яиц или антибиотиков аминогликозидового ряда (неомицин), так как они используются при создании прививочного материала. Как правило, высыпания быстро проходят после применения гормонального крема или антигистаминных препаратов. Случаются и более серьезные осложнения в виде пневмонии, менингита или длительной лихорадки. Но, во-первых, такие осложнения бывают крайне редко, во-вторых, они возникают у детей с врожденным иммунодефицитом. К тому же при заражении корью у этих больных болезнь протекала бы очень тяжело и вызывала бы те же осложнения, но в гораздо большей степени тяжести.

К чему еще способна привести антипрививочная пропаганда? Вместе с отказом от прививки против кори, как правило, исключаются и другие вакцины: от дифтерии, краснухи, паротита, полиомиелита, коклюша и столбняка. Так что с корью шутки плохи. На мой взгляд, каждой матери есть над чем задуматься.

Вячеслав ТРЕСКУНОВ,
врач-иммунолог,
кандидат медицинских наук.

О ДРУЖБЕ

В лесу, недалеко от Солнечной Полянки, жил зайчонок Косик. Так звала его мама за его озорные раскосые глаза. Мама разрешала Косику играть только на Солнечной Полянке. А когда Косик немного подрос, ему захотелось узнать, что же находится дальше.

И вот однажды, когда мамы не было дома, он отправился по тропинке в лес. Вокруг было столько интересного! Какая-то птица в красной шапочке громко и быстро стучала клювом по дереву. Косик тоже попробовал постучать носиком по пеньку. Но стало очень больно.

Потом он увидел красивую бабочку, которая перелетала с цветка на цветок. Косик подумал: «И я так сумею!» Залез на пенек, подпрыгнул, замахал лапками и... полетел... Только почему-то не на цветок, а на землю. «Эх! Не получилось!» – вздохнул Косик и пошел дальше.

Вдруг Косик услышал, что где-то что-то шуршит, топает, фыркает. Притаился, ждет. И тут на дорожку выбежало что-то круглое, серое, колючее. Посмотрело на Косика маленькими глазками и заговорило: «Здравствуй, Косик! Какой ты уже большой стал. Давай с тобой дружить!» – «Нет! – ответил Косик. – Ты некрасивый. Какой-то серый, колючий!» И пошел дальше, не оглядываясь. А если бы оглянулся, то увидел бы, какие грустные стали у ежика глаза.

Но его внимание привлек какой-то рыжий пушистый комочек, который перепрыгивал с ветки на ветку. Увидев его, Косик тут же забыл про ежика и громко крикнул: «Эй, ты кто?» Рыжий комочек остановился и сказал: «А, это ты, Косик! А я бельчонок Рыжик! Хочешь со мной дружить?» Конечно, Косику понравился веселый, пушистый, красивый бельчонок. Они долго играли в догонялки и в «Ну, погоди!» Они нашли большую шишку и учились попадать в нее маленькими. Но вскоре бельчонка позвала мама, и Косик снова остался один.

Вдруг из-за кустов показалась лиса – всему лесу краса. Хитрые глазки лисы Косику показались добрыми. И он тут же предложил: «Давай с тобой дружить! Ты такая добрая и красивая!» – «А как мы будем дружить?» – спросила лиса. А про себя подумала: «Почему он не боится меня? Не убегает?» А Косик ведь был еще маленький и не знал, что лису надо бояться. И он предложил ей игру в догонялки. Косик убегал, а лиса догоняла. «Сейчас догоню и съем глупого зайчонка!» – думала лиса.

И вдруг, когда лиса уже хотела схватить зайчонка, что-то больно кольнуло ее в нос. Она отпрыгнула в сторону, но теперь что-то кольнуло ее в лапки, в бок. Пришлось лисе спасаться бегством.

А Косик бежал, бежал и решил оглянуться, посмотреть, догоняет ли его новый друг. Оглянулся и увидел на ветке бельчонка Рыжика, который и рассказал ему, как спас его колючий ежик от хитрой лисы. Тут Косику стало так стыдно, что он обидел ежика – не захотел с ним дружить. Понял, что ежик, хоть и некрасивый и колючий, но очень смелый и добрый. Вместе с бельчонком они отыскали ежика, и Косик сказал: «Ежик, прости меня, я хочу с тобой дружить!»

Адрес: Карякиной Лилии Васильевне, 357565 Ставропольский край, г. Пятигорск, ст-ца Константиновская, ул. Ленина, д. 28, кв. 7.

Лучше жадною побыть?

Жадной плохо быть
на свете.
Каждый знает это сам.
Я не жадная, поверьте,
Лишь спросите –
все отдам!
Мячик? Он такой
красивый...
Я стучу его об пол.
Красный, розовый
и синий –
Вдруг играть буду
в футбол?
Может, куклу? Она тоже
Очень-очень мне нужна.
И чудесна, и пригожа,
«Мама!» – говорит она.
Вспомнила! Еще есть
мишка!
Уж давно мне надоел.
Да и старенький
он слишком,
И лежит он не у дел.
Нет. Дарить его
не стоит.
Все же занимаюсь с ним:
Я лечу его и мою
Лапы, ночью вместе
спим.
Что же подарить-то
можно,
Чтоб себя не обделить?
Выбрать нелегко
и сложно.
Лучше жадною побыть!

Адрес: Фисенко Людмиле Ивановне, 414024 г. Астрахань, ул. Набережная Приволжского затона, д. 15, кв. 72.

ТОЛЬКО ВРАЧ ВИДИТ ОСОБЕННОСТИ БОЛЕЗНИ

В письмах зожевцы иногда просят специалистов вестника подсказать, как подобрать правильную дозу лекарства, рассказать о медицинском препарате или посоветовать средство для профилактики недуга. Чтобы не оставить такие просьбы без внимания, мы пригласили почитать почту вместе с нами врача-кардиолога, клинического фармаколога, кандидата медицинских наук Андрея КОНДРАХИНА.

«ЗОЖ»: «У меня постоянная форма мерцательной аритмии с лета прошлого года, – рассказывает 73-летняя жительница города Барнаула Надежда Андреевна Игнатова. – До этого была приступообразная. Кроме того, у меня миодистрофический кардиосклероз. В кардиоцентре мне выписали антикоагулянт эликвис. В инструкции написано, что при мерцательной аритмии принимают дозу 2,5 мг, а мой кардиолог настаивает на 5 мг. Лекарство очень серьезное, и я его опасаюсь. Можно ли мне перейти к дозировке по инструкции 2,5 мг?»

Андрей КОНДРАХИН: В национальных рекомендациях от 2020 года по лечению фибрилляции предсердий советуют назначать для максимальной защиты от инсульта (за исключением специальных показаний) полную дозу пероральных антикоагулянтов (ПОАК): **эликвис** – по 5 мг 2 раза в сутки, **прадакса** – по 150 мг 2 раза в сутки, **ксарелто** – 20 мг 1 раз в сутки.

Конечно же, руководством для лечения заболеваний всегда является инструкция по применению препарата. Но в связи с тем, что постоянно появляются новые данные, полученные опытным путем, а производитель не всегда успевает внести изменения в инструкцию, врачи могут индивидуально менять дозировки. Поэтому ваш врач, увеличив ее, по сути, назначил вам самое эффективное, по последним научным и практическим данным, лечение. Доверьтесь ему. Либо, если сомнения все-таки есть, обсудите их именно с ним, чтобы вместе выбрать лечение, которое вас устроит.

«ЗОЖ»: Надежда Ивановна Бобина из Свердловской области просит совета: «Мой сын (35 лет) осенью 2019 года попал в аварию и сломал позвоночник в шейном отделе. Нет чувствительности ног, не ощущает, когда хочет в туалет. И вот появились пролежни. Один из них очень большой и глубокий! Как только не лечили – стелланин, левомеколь, в больнице делали перевязки. Не заживает! Как и чем еще можно лечить пролежни и что делать, чтобы они дальше не появлялись?»

А.К.: В основе возникновения пролежней лежит гравитация – сила, которая притягивает друг к другу все объекты во Вселенной. Из-за постоянного давления тела на поверхность у лежачих больных со спинальной травмой нарушается нервная регуляция мягких тканей и, как следствие, их питание. Чаще всего пролежень образуется в местах костных образований, так как происходит еще и давление на мягкие ткани кости.

Профилактика пролежней, как правило, сводится к частому переворачиванию больного и массированию руками или махровым полотенцем мест, которые длительно находились в одном положении (но только по здоровым тканям, по пролежням массаж не делают!). Избежать пролежней поможет специальный антигравитационный матрац (по сути надувной, но воздух в него подается непрерывно), можно б/у. Он позволяет в разы снизить давление тела на поверхность. Также важно поддерживать гигиену и чистоту тела и не загрязнять появляющиеся раны.

Для лечения пролежней обычно используют темный раствор марганцовки: он создает плотное образование – струп, который закроет рану. Также для этой цели применяют мазь **эбермин**, кубинский препарат с эпителиальным фактором роста. Она продается в аптеке без рецепта, но стоит довольно дорого. Используют ее только на чистую (не гнойную!) рану.

Кроме того, вам необходимо обязательно проконсультироваться с гнойным хирургом – врачом, занимающимся лечением пролежней. Он даст вам больше рекомендаций.

«ЗОЖ»: Галина Павловна Петрова из Ейска (Краснодарский край) интересуется: «Что на сегодняшний день медицине известно о препарате метформин? Из телепередач я получила информацию, что он не только лечит от сахарного диабета, но и спасает от рака, воспалений, продлевает жизнь, тормозит старение организма, способствует снижению веса».

А.К.: Согласно инструкции по применению препарата (а именно в ней всегда нужно обращаться в первую очередь!), метформин предназначен для контроля сахара в крови. Все остальные его свойства получены в ходе клинических исследований, которые проводятся на определенных группах людей. Результаты этих тестов показали, что кроме снижения уровня сахара в крови возникают и другие положительные эффекты для систем и состояний организма. Так, было отмечено, что у людей, принимающих метформин, реже встречается рак печени, и это позволило ученым сделать вывод о профилактике онкологии печени при применении препарата в лечении сахарного диабета. В области гинекологии есть обоснованные данные о положительном влиянии препарата при лечении поликистоза яичников, особенно в молодом возрасте. Отмечено, что прием метформина улучшает метаболизм,

тем самым снижая общий воспалительный ответ организма и приводя к торможению старения. Также установлен факт, что применение метформина у людей с преддиабетом и ожирением приводит ■ снижению массы тела (хотя ряд исследований утверждает, что уменьшение веса происходит не в результате действия самого препарата, а благодаря снижению употребления углеводов, рекомендуемому при его назначении). Конечно, нужно понимать, при всех позитивных эффектах в общем процессе играют роль и генетические особенности организма. На данный момент изучение метформина продолжается, и появляются новые данные о других его сторонах ■ воздействиях.

Негативные стороны применения препарата скрываются в том, что его основным действием является торможение всасывания и переработки глюкозы. Прием препарата одновременно с употреблением большого количества углеводов приводит к усилению газообразования, болям в животе, выраженному метеоризму и диарее. Но все эти проявления носят временный характер и связаны с дозой. Самый же опасный для организма эффект от применения метформина – образование лактата, метаболита (продукта метаболизма) неполного расщепления глюкозы. Он образуется ■ мышцах, которые начинают болеть при физической нагрузке. У людей ■ заболеванием почек, выраженной сердечно-сосудистой недостаточностью, алкоголизмом это может приводить к отравлению организма (иногда очень критическому). Поэтому, несмотря на положительные стороны метформина, нужно помнить и об отрицательных ■ перед началом его приема обязательно посоветоваться с врачом. Подобрать оптимальную дозировку, которая приведет ■ нужным эффектам, может только он на основании анализа состояния пациента.

«ЗОЖ»: «Как защититься от развития атеросклероза и избежать закупорки сосудов? – спрашивает 72-летняя Раиса Степановна Одинцова из города Нариманов Астраханской области. – В голове у меня постоянный треск, иногда бьет с такой силой, что ■ глазах возникает огонь, ■ я не могу спокойно засыпать. Все это началось у меня после того, как ■ 2014 году поднялось давление 240/130. Лечилась тогда ■ стационаре капельницами и таблетками, сейчас от давления ничего постоянно не принимаю, только когда нервничаю. Пью валерьянку, бисопролол, при обострении атеросклероза пробовала самостоятельно колоть разные препараты (все по советам из журналов!). Хочется еще полечить сосуды травами, но от них болит поджелудочная. В последнее время меня беспокоят панкреатит с холециститом. От них, тоже по советам из журналов, пила разные препараты ■ слабый раствор марганцовки, прикладывала компрессы из сыворотки, голодала до семи дней. Сижу на диете. И все как мертвому припарка – при голоде болит, при диете тоже болит! Что может помочь ■ моем состоянии, с атеросклерозом и поджелудочной?»

А.К.: Уважаемая Раиса Степановна! Хочу напомнить вам ■ всем читателям вестника, что заниматься самолечением всегда опасно! Полагаясь только на подходящие для вашего заболевания рекомендации из журналов/Интернета или лечась по совету соседки, вы не учитываете все факторы, связанные ■ болезнью и состоянием своего организма. Это приводит, в лучшем случае, к тому, что вы упустите время для назначения правильного лечения (и оно может стать малоэффективным), в худшем – нанесете здоровью непоправимый вред. Публикации дают лишь общее понимание различных болезней и состояний, но от индивидуальной консультации у врача они не избавляют. Особенно при наличии серьезных проблем, а их у вас немало (и часть из них вы нажили «благодаря» самоназначениям вместо визита к специалистам).

Теперь по существу перечисленных вами проблем. Как ■ понял из письма, гипертоническую болезнь вы не контролируете и препараты от повышенного артериального давления (АД) своевременно не пьете. А это значит, что риски инсульта возрастают в пять раз, а инфаркта – ■ два. Если и дальше не принимать мер, болезнь будет стремительно развиваться.

Что касается атеросклероза (а он тоже способствует повышению АД и, кроме того, негативно влияет на сосуды), в письме также нет информации ■ назначениях врача по лечению недуга. На наличие атеросклеротической болезни указывают показатели общего холестерина и его фракции, и, если они значительно превышают норму, их нужно снижать на постоянной основе с помощью статинов, которые подберет и назначит терапевт или эндокринолог. Принимают их на протяжении всей жизни.

Ваше описание проблем с головой («бьет так, что в глазах огонь») говорит о возможном наличии у вас остеохондроза шейного отдела позвоночника. Для улучшения состояния нужно делать гимнастику и проконсультироваться у невролога.

И, наконец, о проблемах ЖКТ. Если не лечить вовремя панкреатит, возникает ситуация выраженного воспаления поджелудочной железы, ■ она может сама себя переварить, что приведет к тяжелым последствиям, вплоть до смерти. Хроническая боль, что при диете, что при голодании, скорее всего, говорит о проблемах с кишечником (если бы так болела поджелудочная, исход был бы уже плачевным). Так как нет никаких результатов анализов, сложно сказать, в какой стадии у вас панкреатит. Все, что могу посоветовать, это дробное питание (маленькими порциями) из жидких каш, омлета, вареных яиц, постного мяса, киселей. Диета в вашем случае – это образ жизни. А вот голод вам опасен – при голодовке поджелудочная переваривает сама себя. Поэтому ешьте 5-6 раз в день и принимайте во время еды ферменты ■ снимающие спазм препараты, которые вам назначит врач-гастроэнтеролог на очном приеме после осмотра и проведения необходимых анализов.

МАРИЯ

Шел сентябрь 1941 года. Третий месяц войны был печальный, вести с фронта оказались тревожными. Советские войска отступали под стремительным напором противника, оставляя города, села, сотни погибших, колонны плененных наших солдат. С первых дней войны объявили срочную мобилизацию мужского населения.

Мой отец – Федор Никандрович Рогожкин заканчивал краткосрочные курсы переподготовки офицеров во Владивостоке. Неожиданно пришел приказ: весь курс направляется на фронт. Путь скорого поезда будет проходить через всю страну, с короткими остановками на несколько минут в крупных городах для принятия призывников. Взволнованный Федор побежал на почту и дал срочную телеграмму родным в надеждой о встрече с ними. Многочисленная семья проживала в Кемерове. Когда пришла телеграмма, на семейном совете решили: на встречу поедет жена, а отец с матерью останутся с трехлетним внуком и дочерями. Мария была на последнем сроке беременности, но сейчас она не думала о своем состоянии: все мечты были поглощены предстоящей встречей с мужем. «Как сложится судьба их сыночка Феди? Может, это будет последнее их свидание...» – печально размышляли родители.

Начало октября было холодным, с пронизывающими ветрами, с первыми морозами. Марию дружно одевали в теплые одежды и шутили: она была похожа на большой вилок капусты. До Абакана Мария добиралась сутки, в вагоне было людно, душно. Все уступали ей место, жалостливо глядя на большой живот.

Третьего октября утром Мария была на вокзале: он взволнованно шумел голосами провожающих на фронт. Внезапно острая боль пронзила живот. Мария легла на сиденье и громко застонала. Испуганные женщины обступили ее и решили вызвать карету «скорой помощи». Сквозь пронизывающую боль женщина умоляла: «Очень прошу, не надо вызывать, я приехала на встречу к мужу. Он срочно едет на фронт». Вскоре начались схватки, и спустя какое-то время на свет появилась здоровая девочка. Незнакомая пожилая женщина достала пеленки и теплое детское одеяло. Женщины заботливо запеленали малютку и положили рядом с матерью. Все поздравляли с рождением и желали обеим здоровья, преодолеть все невзгоды.

Вечером диктор объявила о прибытии эшелона. Мария с трудом встала, дрожащими руками взяла малышку и пошла на перрон. Раздался гудок паровоза, и, весь в клубах пара, поезд шумно подъехал и замер у платформы. Все засуетились, заспешили к нему. Мария с ребенком металась у вагонов и призывно звала Федора. Вдруг он появился из толпы и бросился к ней. В изумлении взял дочку на руки и обнял жену. Мария плакала, обнимала и целовала мужа. Все смешалось у нее в душе: радость рождения ребенка, долгожданная встреча и горечь разлуки.

Неожиданно прозвучал прощальный гудок. Кругом запричитали и заплакали провожающие. Федор поцеловал малышку, с трудом оторвался от рыдающей Марии и побежал к вагону. Она громко прокричала вслед: «Как назвать дочку?» На бегу, оборачиваясь, он ответил: «Назови на первую букву моего имени!». Мою старшую сестру назвали Фаиной. Родителям тогда было по 24 года.

У Марии впереди были тяжелые испытания. Она работала продавцом в продуктовом магазине. Детей приходилось оставлять на попечение бабушки и дедушки. Мама стояла за прилавком по 12 часов, а затем ехала за продуктами на склады. В 1943 году у нее на руках умер старший сын, пятилетний Володя.

С Федором в 1944 году у нее была радостная встреча: после ранения он проходил лечение в родном городе. В октябре она вновь взволнованно провожала его на фронт... в последний раз. Больше она его не видела. Он погиб уже после войны – 20 мая 1945 года в далеком немецком городе Ярмен. А через месяц родилась я. Мама с папой мечтали о сыне, а появилась еще одна дочка. Незнакомые люди, узнав печальную историю, приходили с поздравлениями, с букетами цветов в роддом.

После войны мама была награждена медалью «За доблестный труд в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.». Она научила нас трудолюбию, уважению к людям, бережливости, оптимизму. Я никогда не видела маму без дела: она постоянно была занята. При сумасшедшей загруженности в частном доме она еще находила время для вязания. Самостоятельно покупала пух, тщательно перебирала его, вручную тростила тонкие нити, а затем вязала, создавая поразительные узоры в шалях разных цветов. Мамы давно нет, но многие вещи, которые она нам связала, хранят тепло ее натруженных рук. Все мы – дети ее и внуки – с теплом вспоминаем ее. Ее гостеприимство, доброжелательность, скромность и мудрые советы, любовь ко всем и внимание к каждому. Она навсегда осталась в наших сердцах.

Адрес: Естифеевой Зинаиде Федоровне, 650056 г. Кемерово, пр-т Ленина, д. 117а, кв. 38.

МОЙ ОТЕЦ – НЕ ПРЕДАТЕЛЬ!

Я очень благодарна за публикацию в «ЗОЖ» №9 за 2019 год моего письма о поиске отца – Александра Федоровича Юлина, 1907 года рождения, пропавшего на войне. Всю жизнь я искала его могилу. Сколько же было пролито слез, сколько наша семья претерпела горя и унижения. Нас у отца было пятеро – 3 сына и 2 дочери. Осталась я одна. Мои близкие так и не узнали, что наш отец погиб под Старой Руссой и похоронен там в братской могиле.

На празднование 9 Мая 2019 года в Москву из Австрии приехала корреспондент Нина Вебер. Купила в киоске газету «ЗОЖ», а там – мое письмо о поиске отца. Вы представляете – она его нашла! А ведь мы с братом куда только не писали. Все было впустую. Осенью я получила бандероль на немецком языке. Сначала даже боялась прикоснуться к ней. А когда распечатала, моему счастью не было предела. Мой отец нашелся. И он – не предатель!

А ведь в детстве я боялась даже выйти из дома. Все дети играют, а мне, как только выйду, сосед кричит: «Твой отец ушел с Власовым!» Я еще в школе не училась, не знала, кто такой Власов. Меня дети гнали от себя. Били палками. А сосед сидел у дома на бревне и радовался моим слезам. Я всегда возмущалась, почему его не взяли на войну? Здоровый мужик, морда кирпича просит.

Нам очень трудно жилось. Когда пришла бумага, что отец пропал без вести, начались гонения на нашу семью. Пенсию нам не давали. Продукты забирали. На еду ничего не оставалось. Не разрешали даже косить траву для коровы. Спасал лес. Собирали грибы, ягоды, сушили их. Грибы солили, капусту. А еще у нас была хорошая корова. Молоко сдавали, а потом уже ели сами. Собирали на полях мерзлую картошку. Толкли ее и пекли лепешки.

Мать мы видели редко. Она все время была на работе. Доила коров, потом ее еще заставляли косить траву на силос, а в ночь пасти коней. И все равно устроили собрание в деревне и решили маму выгнать из совхоза. Заступился за маму председатель сельсовета Максим Федорович Степин. Он воевал и по ранению был дома, понимающий был человек.

Я всегда верила, что справедливость восторжествует. Что мы найдем могилу отца. «ЗОЖ» выписываю уже 20 лет. Я сразу влюбилась в вестник. Он был серенький, листики приходилось сшивать. Нравилось, что там есть всякие рецепты, названия лечебных трав. Я в то время как раз пошла на пенсию и стала собирать травы, делать настойки. У меня сильно болели суставы, не могла спать от боли. Да еще мужа парализовало. 12 лет лежал, сам не мог даже есть. Мы же живем в деревне. Я его мыла, выскочила на улицу, и меня продуло, стала еще и кашлять. Двойная болезнь – суставы и легкие, бронхи, как мне сказала врач. Тогда я решила пить травы. Только у меня все на самогонке. Водке не верю.

Рюмка настойки чеснока, рюмка алоэ, рюмка золотого уса, рюмка топинамбура, рюмка хрена (корни), цветки сирени. Все смешивала, 1 литр настойки всегда стоял в холодильнике. Утром принимала натощак по 1 ст. ложке. Сама себе сказала: «Все равно ведь умирать». Но живу после этого уже 10 лет. Испытала на себе. Я старая, но молодым пенсионерам говорю всем, чтобы дружили с вестником. Там много полезного. Как доказательство показываю ноги и руки. Мои суставы не болят. Я даже не думала, что такое возможно. Ведь боль была такая, что уже смерти ждала.

Живу я сейчас одна. В квартире газ, свет, вода, большая усадьба. Посадила всякие ягоды. У меня на столе даже зимой свежемороженые ягоды: малина, смородина, облепиха, вишня, калина, яблоки. Только вот сердце стучит... Хочется пожить, но постоянно задыхаюсь.

А «ЗОЖ» по-прежнему моя настольная газета. Получаю его и сажусь читать. Через «ЗОЖ» я вылечила свои суставы, а главное – нашла могилу своего отца. Спасибо тебе, «ЗОЖ»! Теперь я спокойно могу умереть. Теперь мне никто не скажет, что я – дочь власовца и предателя.

Адрес: Малштейн Валентине Александровне, 646141 Омская обл., Крутинский р-н, с. Зимино.

Прошу зожевцев помочь в поиске захоронения моего отца – Андрея Ивановича Хромова, 1912 года рождения.

Папа родился в деревне Мамоново Кунцевского района Московской области. Работал на авиационном заводе №39 им. В.Р. Менжинского. Завод был эвакуирован, но он принял решение идти на фронт. Пропал без вести в конце марта 1942 года. Из Центрального архива Министерства обороны РФ сообщили, что боевые действия его части велись в районах города Белый Тверской области.

Буду благодарна за любую информацию о родном человеке.

Адрес: Козиной (Хромовой) Ларисе Андреевне, 607651 Нижегородская обл., г. Кстово, пер. Спортивный, д. 5, кв. 3.

•

Разыскиваю место захоронения брата – Павла Федоровича Зимакова, 1921 года рождения. Он родился в деревне Харичи Дубровского района Брянской (ранее – Орловской) области. Согласно полученному извещению, на фронте пропал без вести в январе 1944 года. А больше – никакой информации...

Дорогие зожевцы, дорогой Узакбай Пангереевич Куванышев – наш всенародный поисковик! Помогите найти хоть какие-то сведения о брате. Мой священный сестринский долг – найти место, где он отыскал последний приют.

Адрес: Комаровой Татьяне Федоровне, 353807 Краснодарский край, Красноармейский р-н, ст-ца Полтавская, пос. Мясокомбинат, д. 16а, кв. 4.

В НЕСКОЛЬКО СТРОК

Я называю «ЗОЖ» «сонной подушкой», потому что читаю его перед сном, испытывая наслаждение. Да, мне все в нем нравится! Если встречается рассказ, после прочтения которого сильно расстраиваюсь, ищу в газете что-нибудь «успокоительное». А какие тут рецепты от болезней! Какие консультации врачей! Какие стихи! Часто приходит мысль переложить отдельные строки на музыку, и тогда могла бы получиться красивая песня.

А еще выражаю великую благодарность Узакбаю Пангереевичу Куванышеву за ценные сведения о моих без вести пропавших родственниках. Честь и хвала нашему народному следопыту!

Адрес: Барановой Таисии Петровне, 399074 Липецкая обл., Грязинский р-н, пос. Первомайский, ул. Лесная, д. 8, кв. 1.

●

Перебирал недавно подшивки газет и наткнулся на заметку о том, что чай и кофе забивают сосуды. И на личном опыте убедился в этом. Раньше всегда с утра выпивал чашку чая или кофе и, поднимаясь затем по лестнице, замечал, что сердце бьется, словно птица в клетке, чувствовал дискомфорт. Сделал определенные выводы и бросил пить чай и кофе. Теперь пью только чистую воду и завариваю целебные травы и плоды – зверобой, душицу, мелиссу, шиповник. Мое самочувствие стало лучше, нет неприятных ощущений в области сердца.

Адрес: Васильеву Олегу Геннадьевичу, 446031 Самарская обл., г. Сызрань, ул. Звездная, д. 30, кв. 68.

●

Мне 85 лет и я давняя поклонница вестника – выписываю его с 2002 года, а читать начала еще раньше. Поддерживаю с его помощью свое здоровье. Мои недомогания пока связаны только с суставами, мышцами и костями, а все это можно лечить наружно, и в вестнике для этого очень много советов и рекомендаций. Надо только выбрать подходящие.

Веду здоровый образ жизни, в помощи пока не нуждаюсь. Сама обрабатываю огород, делаю заготовки. Дети и внуки готовы помочь, но я со всем справляюсь.

Адрес: Ковтуновой Валентине Петровне, 690024 г. Владивосток, ул. Маковского, д. 185, кв. 21.

●

Случайно купила вестник, прочитала от корки до корки (сколько же всего интересного, нужного!) и решила написать.

Мне 83 года. Пенсия небольшая. Болячек куча, но я не жалуюсь, ведь у меня сохранились здравый ум и твердая память. А хотелось бы мне пообщаться с теми зожевцами, кто умеет мастерить какие-нибудь поделки, чтобы поделиться с ними опытом, посоветоваться.

Я из пуговиц сделала дельфина – как он выпрыгивает из воды (картина 50x60 см). Внукам сшила котиков, собачку... Смастерила Деда Мороза ростом 1,8 м с окладистой бородой...

Адрес: Пчелинцевой Елене Николаевне, 188679 Ленинградская обл., Всеволожский р-н, пос. им. Морозова, ул. Первомайская, д. 5, кв. 14.

НЕОЖИДАННЫЙ РАКУРС

ГРЕБЕШОК ИЗ РЫБЬЕГО ХВОСТИКА

В годы войны я ходила в детский сад. Кормили нас в основном кашей, сваренной на воде, без масла, а сахара не было и в помине... Однажды вместо каши дали жареную рыбу, мне достался кусочек хвоста.

С каким упоением я его ела, как жевала и обсасывала острые косточки, чтобы насладиться вкусом. Все дети уже поели, а я

О ЛЮДЯХ ХОРОШИХ

ДОБРОЕ СЛОВО КАЖДОМУ ПРИЯТНО

Давно прошли новогодние праздники, которые принесли мне много позитива, радости, хорошего настроения и, кстати, прибавили здоровья. А дело вот в чем. Моя дочь написала в инстаграме, что я люблю получать открытки. И вдруг ко мне пошли открытки со всего мира, одна другой краше. Я их все храню, они согревают меня теплом, дарят минуты счастья. Присылали мне и посылочки с сувенирами, со сладостями. А одна девушка из Перми прислала даже баночку меда

СПЕШИТЕ ДЕЛАТЬ ДОБРЫЕ ДЕЛА

СТАЛО ЛЕГКО НА ДУШЕ

Это было года четыре назад. Мне в ту пору пара лет на девятый десяток пошла. Покупаю билет на «75 км» савеловского направления, до Дмитрова. Вдруг передо мной у старушки купленный в кассе билет ветром сдуло на железнодорожные пути. До Москвы – туда и обратно. Целое состояние для старого человека. Мельком глянул по сторонам: равнодушие, помочь некому. Не раздумывая, прыгаю за билетом. Ноги в коленках не держат, подгибаются, и я падаю на железобетонные шпалы, чуть не го-

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ

ЗЕЛЕНЫЕ КОКТЕЙЛИ

Прелесть летнего сезона – в богатстве зелени. Хлорофилл – зеленое чудо в растениях. Он очищает организм, усиливает иммунитет. Сегодня популярны зеленые коктейли. Молодая крапива, сныть, мокрица, одуванчик, шпинат, сельдерей, укроп, петрушка, мята перечная, мелисса, листья малины, черной смородины, клубники, земляники, черники,

К ВАШЕМУ СТОЛУ

МОЙ ЛИЧНЫЙ РЕЦЕПТ

Хочу поделиться моим личным рецептом очень вкусных фаршированных блинчиков. Надо насыпать в миску муку, смешанную с 0,5 ч. ложки соды. Соду погасить уксусом. Затем струйкой влить теплое молоко, все время помешивая. Туда же – 1 яйцо, сахар, щепотку соли, 2 ст. ложки постного масла. Все размешать до густоты сметаны. В самом конце струйкой влить в эту массу кипяток, размешав до

все сидела за столом, разглядывая на тарелке голый хвостик, оставшийся от рыбы. И он неожиданно напомнил мне гребешок, и даже попробовала им причесаться. Это, кстати, было не сложно – в ту пору нас всех стригли под «нулевку» во избежание вшей и гнид.

С этим «гребешком» я довольно долго не расставалась, да и никто его не отбирал. Потом он куда-то исчез, и я о нем забыла.

Адрес: Араповой Анне Александровне, 461420 Оренбургская обл., Сакмарский р-н, с. Сакмара, ул. Пролетарская, д. 26.

и прополис. Были и письма, душевные, идущие от всего сердца. А что нам еще надо, пожилым людям? Доброе слово, доброжелательная улыбка, и нам сразу становится легче, все невзгоды отступают. Читая послания от незнакомых людей, я не сдерживала слез. Какие замечательные люди живут в нашей стране, готовые отдать свои сердца другому человеку.

Сердечное спасибо вам, добрые люди. Пусть все невзгоды обходят вас стороной. С такими замечательными людьми мы непременно победим пандемию.

Адрес: Бакановой Нине Алексеевне, 153030 г. Иваново, ул. Беловой, д. 48, кв. 2.

ловой о рельсы. С трудом встаю, протягиваю старушке билет. С платформы уже тянутся руки мне помочь, но электричка уже рядом – надо быстрей уходить на противоположную сторону. Поеду на следующей… Ковыляю к переходу со ступеньками. Теперь спешить некуда. Ждать около часа. На платформе никого, кроме старушки. Надо видеть ее глаза – выцветшая синь, наполненная слезами. Остаток дня было как-то легко, хорошо на душе… А и всего-то – для такого же, как сам, «одуванчика» сделал доброе дело.

Адрес: Смирнову Валентину Борисовичу, 141825 Московская обл., г. Дмитров, дер. Ивашево, д. 32.

репы, свекольная ботва – вот какой богатый выбор для каждого из нас! Ограничение – индивидуальная непереносимость.

Предлагаю рецепт коктейля «Шпинатная радость».

Беру пучок свежего шпината, 1 банан, 1 яблоко (или груша), 3-5 веточек свежей петрушки, вливаю 0,5 л воды. Все тщательно взбиваю. Коктейль готов.

Адрес: Кузьминой Галине Георгиевне, 440513 Пензенская обл., Пензенский р-н, с. Засечное, ул. Механизаторов, д. 12, кв. 60.

состояния, чтобы тесто не было слишком жидким. При выпечке первого блина на сковородку чуть-чуть смазать маслом, а дальше уже печь, не смазывая.

Фарш для блинчиков. Печень трески размять вилкой. Нарезать 1 болгарский перец, зеленый лук, вареное яйцо, все тщательно перемешать вместе с размятой печенью и нафаршировать блинчики.

Адрес: Ткачевой Любови Евгеньевне, 350020 г. Краснодар, ул. Красная, д. 167, кв. 17.

ВОКРУГ СВЕТА

ЙОГА БОРЕТСЯ С МИГРЕНЬЮ

Многие препараты, используемые для борьбы с мигренью, имеют ряд побочных эффектов. Можно ли сократить прием таких лекарств? Этим вопросом задались индийские исследователи, изучавшие состояние пациентов, страдающих от эпизодических приступов мигрени. Добровольцев разбили на две группы, одна из которых получала традиционное лечение, а другая дополняла стандартную терапию йогой, на протяжении трех месяцев выполняя комплекс упражнений. Обнаружилось, что у участников эксперимента из второй группы головные боли возникали реже, были менее сильными и проходили быстрее, чем у пациентов из первой группы. Те, кто занимался йогой, меньше нуждались в лекарствах от мигрени.

ВАЖНО ВЕРИТЬ В СВОИ СИЛЫ

Гипертоникам порой бывает сложно держать давление под контролем. Особенно это касается тех, кто перенес один инсульт и не хочет допустить второго. Специалисты из Нью-Йоркского университета убеждены, что в этом поможет настрой на выздоровление. Оказалось, что у пациентов, которые, следовали рекомендациям лечащего врача и верили, что, приложив усилия, смогут избежать повторного инсульта, артериальное давление снижалось в среднем на 5,6 миллиметра ртутного столба по сравнению с показателями менее оптимистичных больных. Вера в собственные силы положительно влияла на состояние здоровья и помогала снизить риск развития инсульта.

С КОЖУРОЙ – ЛУЧШЕ

Эксперты уверены, что некоторые овощи и фрукты следует употреблять с кожурой, ведь в ней содержится больше витаминов и клетчатки, чем в мякоти. К примеру, цедра лимона и апельсина богата витамином С и антиоксидантами. Предварительно измельчив, ее можно добавлять в йогурты, каши и напитки. В кожуре яблок есть витамин А, кальций и железо, а в кожице огурца много бета-каротина, калия и витаминов группы В. Не стоит забывать о баклажанах и кабачках, чья кожура имеет в своем составе снижающие воспаление и препятствующие разрушению клеток антиоксиданты. Овощи и фрукты лучше выбирать сезонные, чтобы быть уверенными, что в них нет нитратов.

ЗАМЕНИТЕ НА ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

Половины столовой ложки оливкового масла в день достаточно, чтобы снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. К такому выводу пришли ученые из Америки. Они изучили данные о состоянии здоровья и питании около 90 тысяч человек и обнаружили, что у любителей оливкового масла болезни сердца и сосудов проявлялись почти на 20% реже, чем у тех, кто не употреблял этот продукт. По мнению исследователей, целесообразно будет заменить животные жиры (такие как маргарин и майонез) в рационе на оливковое масло.

Лариса СОЛДАТЕНКОВА.
(По материалам отечественных и зарубежных информационных агентств).

СЛАЩЕ СНА ТОЛЬКО ЖИЗНЬ

День здорового взрослого человека условно можно разделить на две части – бодрствование (около 16 часов) и сон (около 8 часов). Таким образом, треть своей жизни мы спим. Много? И пока психологи и социологи с переменным успехом обсуждают, можно ли без вреда для здоровья уменьшить часы ночного отдыха, самое время вспомнить народную мудрость: слаще сна только жизнь.

ДОЛГО СПАТЬ – ДЕЛА НЕ ЗНАТЬ

Структурно сон не однороден. Различают две фазы сна. Первая – «медленный» сон (с медленными движениями глазных яблок), для которого характерно снижение температуры тела, замедление дыхания, частоты сердечных сокращений, волновой деятельности мозга (по данным электроэнцефалограммы) и расслабление мышц. «Медленный» сон, в свою очередь, состоит из нескольких стадий (от легкой до глубокой), занимая 75-80% сонного цикла.

Вторая фаза – «быстрый» сон с активными движениями глазных яблок, учащенным пульсом, повышением артериального давления и яркими сновидениями.

Нормальный сон новорожденного составляет 18 часов. С возрастом потребность во сне постепенно уменьшается. Подростку 12-14 лет необходимо спать не менее 10 часов. Средняя продолжительность сна взрослого человека – 7-8 часов, у пожилых людей иногда уменьшается до 6 часов, хотя порой ■ этом возрасте сон может составлять 10 и более часов.

Различают, как известно, «сов» ■ «жаворонков». «Совы» поздно ложатся и поздно встают, наиболее активны они во вторую половину дня и первую половину ночи. Такие люди успешно занимаются творчеством и трудно приспосабливаются к производственному циклу. Телевидение с десятками разнообразных программ ■ спортивных трансляций, проходящих глубокой ночью, а также Интернет способствуют увеличению числа «сов». «Жаворонки», напротив, рано ложатся и рано встают, в 5-7 часов утра, для них нисколько не обременителен обычный рабочий ритм.

Что спать необходимо, хорошо известно каждому. А вот для чего нужен сон, до сих пор окончательно не установлено. У человека, которого лишили возможности уснуть (существует даже пытка лишением сна), нарушается психика, возникают галлюцинации, он может даже умереть.

Во сне человек отдыхает – возникает субъективное ощущение отдыха, расслабление, хотя сердце продолжает работать, функционируют и многие отделы мозга, что подтверждают электроэнцефалография, функциональная магнитно-резонансная томография, работают также все внутренние органы и железы внутренней секреции.

Ученые полагают, что в период «быстрого» сна, который сопровождается сновидениями, происходит отбор ■ закрепление в долговременной памяти наиболее важной информации, полученной в течение дня, и переживание эмоционально значимых событий.

Во время сна укрепляется иммунная система, ■ значит, уменьшается риск инфекционных заболеваний. Кроме того, по мнению некоторых исследователей, когда человек спит, из головного мозга выводятся различные вредные вещества.

ВСТАЛ НЕ С ТОЙ НОГИ

Бессонницей (диссомнией) называют различные нарушения сна. Это плохое засыпание ■ раннее пробуждение, после которого трудно или невозможно заснуть, беспокойный, с частыми пробуждениями сон ■ течение ночи. После этого человек ощущает днем сонливость, разбитость.

Среди причин бессонницы выделяют социально-психологические факторы, связанные с образом жизни. Это стрессы, употребление крепких алкогольных напитков, а также кофе и чая в вечерние часы, обильной острой пищи, вызывающей повышенную жажду, просмотр телепередач и сидение за компьютером, рабочие ночные смены, командировки, сон в душном помещении.

Как тут не вспомнить высказывание американского психолога, директора центра, изучающего расстройства сна, Майкла Стивенсона, что сон – это естественный физиологический феномен, но это также ■ правильное поведение.

К бессоннице приводят многие заболевания, в частности, психические расстройства, прежде всего депрессия, неврозы, повышенная тревожность. Нарушения сна сопровождают неврологические патологии – энцефалиты, сосудистые заболевания мозга, хронические головные боли, болезнь Паркинсона.

Наконец, бессонницу вызывают недуги, при которых возникают сильные боли – язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, заболевания суставов, полинейропатия, чаще всего диабетическая, апноэ (остановка дыхания) во сне, синдром беспокойных ног.

Плохой сон, разумеется, значительно снижает качество жизни, так как сопровождается ■ течение дня ощущением усталости, угнетенности, раздражительности, про таких людей часто говорят: встал не с той ноги. Падают трудоспособность, творческий потенциал, социальная активность человека, уменьшается концентрация внимания, что отражается на способности к запоминанию, приводит к производственным и бытовым травмам, увеличивает вероятность дорожно-транспортных происшествий.

На фоне нарушений сна возрастает выраженность депрессии. В то же время депрессия сама по себе усиливает бессонницу, головные, мышечные и суставные боли. Имеются сведения, правда, пока не подтвержденные большими доказательными исследованиями, что бессонница ассоциируется с развитием онкологии и старческим слабоумием.

МИЛАЯ ПОДРУЖКА – МЯГКАЯ ПОДУШКА

На первых порах, пока нарушения сна не переросли еще в стойкую хроническую бессонницу, для его нормализации достаточно соблюдать определенные условия, которые входят ■ понятие «здоровый образ жизни». Напомню эти рекомендации.

Ужин не позднее чем за три часа до сна. Пища – легкая, лучше фрукты и овощи (салаты, винегрет), кисломолочные продукты (кефир, простокваша, йогурт), хлеб из муки грубого помола. Откажитесь от жирных, жареных, соленых блюд, сладостей, кофе и крепкого чая. Вместе с тем не ложитесь на пустой желудок: голод вызывает беспокойный сон.

Постель должна быть удобной, воздух в комнате – свежим, прохладным, но не холодным, свет выключен. Хорошо, если идете спать в строго определенное время, но если чувствуете усталость и сонливость, ложитесь, не дожидаясь «положенного» часа.

Многие психологи не рекомендуют читать, лежа в кровати. Если чтение – ваша давняя привычка, особенно, когда она помогает засыпанию, читайте все же в кресле или за столом. Постель должна ассоциироваться только со сном! Так вырабатывается условный рефлекс: постель – сон.

А перед этим оторвитесь от телесериала и прогуляйтесь вечерком по свежему воздуху.

СОН ДОРОЖЕ ЛЕКАРСТВА

Поскольку повышенная тревожность – одна из основных причин нарушений сна, врачи обычно назначают успокаивающие препараты.

Прежде всего это растительные средства, настойки **валерианы и пустырника, стрессплант, ново-пассит**, а также безрецептурные успокоительные и противотревожные препараты, например, **афобазол, валокордин, мелаксен**. Последний содержит мелатонин – естественный гормон сна, вырабатываемый шишковидной железой, расположенной в головном мозге.

Из рецептурных лекарств, которые может выписать лечащий врач с учетом состояния пациента и возможных побочных проявлений препарата, назову **зопиклон (имован)** и **золпидем (ивадал)**, назначаемые при плохом засыпании, **донормил**, улучшающий качество сна и не вызывающий сонливости в течение дня. Невролог может назначить транквилизаторы и антидепрессанты.

Когда причина бессонницы – различные боли или синдром беспокойных ног, то наряду со снотворными средствами надо обязательно принимать препараты от основного заболевания.

Для улучшения сна используют физиотерапевтические процедуры. Это, в частности, электросон, массаж и самомассаж стоп, шейно-воротниковой области, а также иглорефлексотерапия, гипноз, различные методы мышечного расслабления, медитация.

Вопрос о том, как влияет на ночной отдых сон в дневное время, остается открытым. Одни исследователи убеждены, что плохо, другие отрицают негативное влияние. Следует, однако, учитывать, что короткий послеобеденный сон, так называемая сиеста, входит в культуру быта многих народов жарких стран и не сказывается отрицательно на их здоровье.

УТРО ВЕЧЕРА МУДРЕНЕЕ

Не советую начинать избавление от бессонницы сразу с лекарственных препаратов. Сначала попробуйте растительные средства, не исключено, что их будет достаточно. Если не помогли, принимайте лекарства.

Обращаю внимание, нет «идеального» препарата, который подходит, как говорится, всем и каждому. Если в течение месяца снотворное не действует, значит, его надо отменить или скорректировать дозировку, время приема. Но это должен сделать только врач. Он может назначить другое средство.

Не злоупотребляйте лекарствами, не допускайте привыкания к ним. Важно знать, что снотворные эффективны на фоне изменения образа жизни, о чем шла речь выше. Никакие таблетки «для хорошего сна» не помогут, если вы по вечерам выясняете отношения с домочадцами или в деталях анализируете свой не самый удачный день. Вспомните, утро вечера мудренее. Проверено веками.

Кстати, сведущие читатели, вероятно, заметили, что в названии статьи и главок использованы пословицы и поговорки. Народная мудрость порой без каких-либо исследований указывает правильное решение.

Напоследок назову еще одну: как живется, таково и спится.

Альберт КАДЫКОВ, профессор, доктор медицинских наук.



Поиск

Очень хотелось бы узнать, где покоится прах нашего отца, дедушки, прадедушки – Андрея Яковлевича Мартынова, 1897 года рождения. Был призван на войну Хворостянским РВК Воронежской области где-то 5-10 июля 1941 года. Был отправлен на фронт под Смоленск. В Книге Памяти значится, что Мартынов А.Я. пропал без вести в мае 1943 года. Однако в архиве найдены другие данные (подтвержденные выжившим однополчанином Егором Шилягиным): погиб 15.08.1943 года.

Возможно, это случилось в Глинковском районе Смоленской области. Дорогие зожевцы, живущие в тех краях! Если у вас на военных обелисках есть фамилия и имя нашего близкого человека, отзовитесь! Надежда только на вас.

Адрес: Синявской Нине Ивановне, 625501 Тюменская обл., Тюменский р-н, пос. Московский, до востребования.

●

Мои родители поженились 22 апреля 1941 года, а спустя ровно два месяца началась Великая Отечественная война, и мой отец, Владимир Алексеевич Водянов, 1916 года рождения, отправился на фронт. Последнее письмо от него пришло из-под Чернигова, а вскоре его мать получила извещение от Пролетарского РВК города Куйбышева, что ее сын пропал без вести 6 августа 1941 года.

Пытаясь разузнать о судьбе отца, я обращалась в Центральный архив Министерства обороны РФ. Скупые сведения об отце дополнились лишь тем, что я узнала о месте его рождения – село Беляевка, АССР Немцев Поволжья, и о том, что он был рядовым стрелком.

Дорогие зожевцы! Помогите найти хоть какую-то информацию о судьбе родного человека!

Адрес: Щербаковой Галине Владимировне, 445012 Самарская обл., г. Тольятти, ул. Коммунистическая, д. 38, кв. 88.

БАРХАТНЫЙ ЛЕКАРЬ

Яркие соцветия этого растения любимы многими народами и по-своему используются во многих сферах хозяйства. Ими украшают дома к праздникам, да что там, целые города летом утопают в этих великолепных солнечных цветах. Лечат бархатцами различные заболевания, используют как приправу, красят ткани, наконец, применяют в парфюмерии и даже отгоняют вредных насекомых.

Интересна и история названия. Конкистадоры, наслушавшись местных легенд о цветке, который указывает на залежи золота, привезли его с собой, надо полагать, из корыстных побуждений. Эти истории нашли отражение в латинском названии – тагетес. Названо в честь этрусского бога Тагеса, который подарил людям дар предсказывать будущее и научил их понимать волю богов. Красиво и поэтично. Впрочем, версий происхождения названий много. Наше связано с тем, что лепестки цветков похожи на текстуру бархата, поэтому кажутся бархатными.

Бархатцы содержат органические кислоты, серосодержащие соединения, алкалоиды, эфирное масло со сложной композицией (до 40% тагетона, оцимен, сабинен, терпинен, пинен, цимол, мирцен, цитраль, линалоол, витамины), микро- и макроэлементы. Кроме этого в них имеются флаванол (кверцетагетин), кетоны. В соцветиях много красящих пигментов желтого, оранжевого и красного цвета.



Знали бы конкистадоры, что растения и приправы, которые они привозили из завоеванного континента, принесут им больше денег, нежели все золото, которое им сулили. Сколь много растительных культур, когда-то растущих только в Новом Свете, стали неотъемлемой частью общей культуры народов мира! Частью этого всемирного культурного наследия являются и бархатцы.

Препараты из бархатцев обладают диуретическим, потогонным, желчегонным эффектами, а также способствуют выделению мокроты и ее выводу из дыхательных путей. Растение содержит большое количество фитонцидов, благодаря чему активно борется с различными патогенами, в том числе и с грибками. Кроме этого отвары из бархатцев пригодятся и в саду, поскольку обладают инсектицидным действием, то есть способны отпугивать вредителей. Большое количество каротиноидов в соцветиях помогает восстановить остроту зрения, а также снижает риск развития катаракты. Алкалоиды, содержащиеся во всех частях бархатцев, оказывают бактерицидное и антигельминтное действие.

Благодаря уникальному составу и лечебным свойствам бархатцы мелкоцветковые популярны в народной медицине. Отвары и настои, масло из соцветий растения применяют наружно при воспалительных процессах кожи (псориаз, витилиго, нейродермиты, диатезы), полости рта (стоматиты, гингивиты, ларингиты). Бархатцы обладают потогонным, желчегонным, мочегонным действием. Регулярно принимая внутрь настои из бархатцев, можно подлечить поджелудочную железу, нервную систему, сахарный диабет, укрепить иммунную систему, уменьшить проявления отеков, улучшить обменные процессы в организме. Корзинки цветков помогут также сохранить остроту зрения.

В народной медицине чаще всего применяют отвар и масло соцветий бархатцев. После сбора соцветий их разбирают на отдельные цветки и сушат россыпью. Такое сырье используют для приготовления препаратов.

Отвар: 1 ст. ложку цветков залить 1 л кипятка. Кипятить в течение 3 минут на малом огне, процедить и охладить. Принимать по 1/4 стакана до еды утром и вечером для улучшения обмена веществ. Курс лечения – до 1 месяца, затем недельный перерыв, после которого можно повторить прием. Такой отвар можно применять для полоскания горла при тонзиллите и в качестве примочек при кожных заболеваниях.

Во время сезона простудных заболеваний хорошо помогает настой: 1 ст. ложку высушенных цветков бархатцев залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение двух часов, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3-4 раза в день до еды. Хорошее потогонное и успокаивающее средство:

поможет снять тревогу и стресс во время болезни.

В качестве источника каротиноида лютеина (полезного для глаз) прекрасно подойдет бархатцевое масло. Им также смазывают ожоги, пролежни, загрубевшую кожу на локтях ■ пятках, используют в косметических целях для питания кожи и волос.

Чтобы приготовить масло, банку емкостью 1 л заполнить наполовину сухими цветками бархатцев (помните, что зеленое ложе, на котором они все собраны ■ соцветие, не используют). Цветки залить рафинированным растительным маслом. Однако я не рекомендую использовать льняное масло, поскольку оно быстро прогоркает, что приводит к порче продукта. Банку закупорить ■ настаивать в течение недели, периодически встряхивая содержимое. Процеженное масло хранить в холодильнике. Жмых можно использовать как питательную маску для лица. Получившееся масло можно добавлять в салаты, ■ качестве дополнительного источника провитамина А. Его также применяют при бронхитах, для отхождения мокроты.

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Основными противопоказаниями являются аллергия на растение, беременность и детский возраст до двух лет.

Алексей ФИЛИН, научный сотрудник Ботанического сада МГУ «Аптекарский огород», кандидат биологических наук.

Фото: Елена Коромыслова / Фотобанк Лори.

ДЕТИ ВОЙНЫ ВСПОМИНАЮТ

Передо мной книга воспоминаний детей войны, написанная по их устным рассказам. Составила ■ издала сборник Марина Адольфовна Демчук, она работает в библиотеке им. Мамина-Сибиряка у нас в Серове.

Читать эти рассказы, которых в книге более 100, без слез невозможно: столько горя, трудностей испытали эти люди в годы Великой Отечественной войны. ■ каждом повествовании – потеря родных, боль, голод... Дети работали наравне со взрослыми, но все выдержали.

В книге есть и мой рассказ о жизни в деревне в военное лихолетье. Мы тоже все это пережили. Папа ушел на фронт добровольцем, хотя у него имелась бронь. У мамы было трое детей – сестре 8 лет, мне 4 года, брату 2,5 года. Маму звали Прасковья Егоровна. А папа с войны не вернулся.

Адрес: Иванниковой Римме Павловне, 624983 Свердловская обл., г. Серов, ул. Новая, д. 17, кв. 85.

МОЯ БОЛЬШАЯ СЕМЬЯ

Я – многодетная мать. У меня пятеро детей: сыну – 59 лет, дочке – 50, близнецам-дочкам – по 45, младшей дочери – 43 года. Третья дочь умерла ■ пятилетнем возрасте – белокровие.

Дети живут в Бугульме, звонят, приходят, с одной близняшкой живем в одном подъезде. В моей семье десять внуков – шесть мальчиков и четыре девочки, восемь правнуков, девятый на подходе. Это только от пяти внуков.

Ну а мне ■ год. Мужа нет в живых 15 лет. В молодости стал инвалидом – последствие укуса энцефалитного клеща. Здоровье восстановилось, однако правая рука осталась недвижимой. Научился писать левой, работал в аэропорту диспетчером и снабженцем. Мы с ним вместе учились с 5-го класса, а жили в разных деревнях.

Хочу поблагодарить земляка Узакбая Пангереевича Куванышева за содействие в поисках захоронений моего отца – Дмитрия Михайловича Гуряева и дяди – Филиппа Петровича Мосонова. Низкий вам поклон, Узакбай Пангереевич! Очень рада, что ваш замечательный труд отмечен достойной наградой!

Адрес: Лазаревой Нине Дмитриевне, 423231 Татарстан, г. Бугульма, ул. Сергея Лазо, д. 7, кв. 46.

НАКАЗ МЕДБРАТА РУСЛАНА

В конце декабря «скорая» увезла меня в инфекционный госпиталь. А ведь я сидела дома, ни с кем не общалась, думала, может, небольшое воспаление легких. ■ больнице сделали компьютерную томографию – ковид. И сразу отправили в палату.

Врачей и медсестер ■ одинаковых «скафандрах» мы, пациенты, научились различать по голосам. Спасибо им за лечение, внимание и заботу. Ни раздражения, ни упреков не слышали, ■ ведь лежачих больных много. После завтрака – капельницы, уколы, таблетки... К слову, питание было разнообразное, еду приносили ■ одноразовой посуде.

В нашей палате всем понравился медбрат Руслан. Каждый день он говорил: «Если не хотите болеть, чаще повторяйте: «Хочу жить!» Но старайтесь, чтобы это были не просто слова, делайте хотя бы зарядку».

Сейчас я дома ■ наказ Руслана выполняю.

Адрес: Остапенко Галине Владимировне, 601144 Владимирская обл., г. Петушки, ул. Строителей, д. 4, кв. 66.

ДАВАЙТЕ ДРУЖИТЬ!

Благодаря вестнику находишь не только хороших собеседников, но и людей, с которыми хочется дружить и общаться дальше. Например, Лариса Алексеевна Ульянова из Кировской области. Во время войны и до 1951 года она жила в детском доме города Покрова, а у меня в этом городе дача, на которой я живу постоянно. Сразу нашлись общие темы, в результате мы с Ларисой Алексеевной переписываемся уже год. Такое впечатление, что мы с ней родные люди.

К Людмиле Павловне Грошевой из города Приозерска Ленинградской области мы обратились с личной просьбой – помочь узнать ■ судьбе подруги, которая переехала в Приозерск и следы которой мы потеряли. Людмила Павловна все узнала и написала нам, за что наша семья очень ей благодарна.

Хочу поблагодарить ■ Елизавету Даниловну Сайтиеву из Башкортостана за ее добрые письма и за подарок. Много приходит писем с теплыми пожеланиями. Всем большое спасибо.

Адрес: Филипповой Ольге Валентиновне, 601120 Владимирская обл., Петушинский р-н, г. Покров, ул. Советская, д. 57.

ЛОМОТА В НОГАХ

НА ПОМОЩЬ ПРИШЛА МЯТА

Поделюсь рецептом, который в вестнике не встречала.

В молодости я работала на консервном заводе. В цеху стояла жара, а работать приходилось в резиновых сапогах, вот я и надевала их на босу ногу, чтобы было прохладнее. Но пол-то был цементный, так что вскоре ноги стало так жутко ломить, что я не могла спать по ночам. Кто-то посоветовал мне парить ноги в настое из мяты, которой у нас много росло вдоль арыков (жили мы в Узбекистане). Я рвала ее, бросала в ванну (чтобы можно было поставить ноги до колен), заливала кипятком, давала немного настояться, опускала в горячий настой ноги и держала до остывания воды. Сделала такую процедуру несколько раз. Сейчас мне 70 лет, а что такое ломит ноги, и даже не вспоминаю.

Адрес: Городковой Светлане Алексеевне, 412270 Саратовская обл., р.п. Романовка, пер. Федоровский, д. 18.

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

ЗАВТРАКАЮ РИСОВОЙ КАШЕЙ

Этот рецепт дает легкость во всем теле и заряд бодрости на целый год. Перестанут болеть суставы, не будет хрустеть шея, придет в норму артериальное давление.

Вам понадобится обычный рис – столько столовых ложек, сколько вам лет. Промойте, засыпьте в стеклянную банку, залейте остывшей кипяченой водой, закройте крышкой и поставьте в холодильник. Утром воду слейте. Возьмите 1 ст. ложку с верхом риса и варите его в течение 4-5 минут без соли. Рисовую кашу съешьте натощак. После такого завтрака желательно ничего не есть и не пить не менее 3 часов. Оставшийся рис снова залейте остывшей кипяченой водой и поставьте в холодильник. Делайте так каждое утро, пока рис не закончится.

Замачивая рисовые зерна, мы удаляем из них крахмал. И они действуют как сорбент, очищая кишечник, выводя соли из суставов, оздоравливая весь организм.

Адрес: Любецкому Аркадию Ефимовичу, 111141 г. Москва, ул. Перовская, д. 29, кор. 1, кв. 133.

НАСМОРК, УШИБ

«ЗАМОРОЗЬТЕ» СИНЯК

Давным-давно я узнала старый рецепт золотодобытчиков для лечения насморка. В таежных условиях особых лекарств не было, поэтому, как только они чувствовали приближение насморка, то смачивали ватный тампон одеколоном и смазывали ноздри. Один раз, другой – и все, о насморке забывали.

При ушибе в вероятности появления синяка я тут же стараюсь «заморозить» это пострадавшее место. Для этого прикладываю кусочек льда или бутылку с холодной водой. Затем разбожу 1 ч. ложку уксуса в 0,5 л воды, смачиваю в этом растворе полотенце и прикладываю к больному месту.

Адрес: Сорочинской Ольге Леонидовне, 296530 Крым, Сакский р-н, с. Виноградово.

ПОВЫШЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ

РЯБИНОВЫЙ НАПИТОК

Когда мое давление выше нормы, понизить его помогает напиток из черноплодной рябины.

С вечера 200-250 г свежих плодов измельчаю (например, в блендере) и засыпаю 2 ст. ложками сахарного песка, а утром заливаю 2 л кипятка. После того, как напиток остынет, разливаю его в стеклянные банки и ставлю в холодильник.

Принимаю в теплом виде по 1 чашке 1-2 раза в день до еды. И давление снова в норме!

Адрес: Шамсутдиновой Хлюне Шайхелаглямовне, 450068 Башкортостан, г. Уфа, ул. Адмирала Ушакова, д. 62, кв. 143.

БОЛИ В СУСТАВАХ

В БУТЫЛКЕ ТЕМНОГО СТЕКЛА

Хочу поделиться уже проверенным рецептом для снятия боли в коленях, суставной боли.

Выкопать корни лопуха, промыть, просушить и нарезать кубиками так, чтобы они поместились в бутылке из-под шампанского (лучше темного цвета). Наталкиваем корни палочкой поплотнее, а затем заливаем 0,5 л нашатырного спирта. Храним в темном прохладном месте до полного растворения корней. Затем на ночь натираем больные участки.

Адрес: Никандровой Ольге Алексеевне, 353500 Краснодарский край, г. Темрюк, ул. им. Алексея Чуянова, д. 22, кв. 2.



ОИСК

80 лет я живу надеждой узнать что-нибудь о своем отце – Александре Александровиче Ганюшкине, который в 1941 году ушел на фронт, и больше о нем ничего неизвестно. Я родилась в Москве в июле 1940 года (зарегистрирована Фрунзенским ЗАГСом). Мама – Евгения Викторовна Буткевич вскоре умерла, а меня забрали в детдом и увезли на Урал в Пермский край. Когда мне было 13 лет, мы с воспитательницей написали письмо в Москву в поисках родственников. Через полгода пришел ответ: нашлась сводная сестра Людмила Буткевич, которая была старше меня на 12 лет и которую после смерти мамы забрала к себе какая-то тетя. О моем отце она тоже ничего не знала, сейчас ее нет в живых, умерла в 1994 году. Только я все равно не перестаю надеяться что-нибудь узнать об отце. Пожалуйста, помогите мне!

Адрес: Тимошенко (Ганюшкиной) Валентине Александровне, 617010 Пермский край, Нытвенский р-н, п/ст Чайковская, ул. Уральская, д. 11, кв. 1.

ХЛЕБ НА МЫЛО

В нашей школе детям дали задание: взять интервью на тему «Война глазами детей». Небольшими группами школьники навещали ветеранов, которых слушали с большим интересом. Я тоже подготовила для ребят свой рассказ...

Когда началась Великая Отечественная война, мне было 6 лет. Из четверых детей в нашей семье я была старшей. Мы жили в Свердловске. Папа работал на военном заводе и дома почти не появлялся. Первое воспоминание о войне: новогодняя елка в детском саду. На празднике были и Дед Мороз, и Снегурочка, и красивые Снежинки, которые кружились вокруг нарядной елочки. А в качестве угощения была манная каша! Но главное – в гости к нам пришли солдаты в гимнастерках, которые эту кашу ели вместе с нами.

В магазинах ничего не было. Когда настало время идти в школу, родители получили талон на покупку свитера. Сарафанчик мне сшили из бабушкиного парадного фартука, расшитого яркими гарусными нитками. Сумку с лямкой через плечо также сшила мама из какой-то грубой материи. Вот в таком наряде я и пошла в первый класс!

Как ребенок из многодетной семьи я получала талоны на обед в столовой. Идти туда приходилось по железнодорожному мосту. А внизу, на железнодорожных путях, стояли составы с беженцами. Их везли от линии фронта в глубь страны.

Жить было все труднее и труднее. Чтобы не умереть от голода, мы переехали в поселок Среднеуральск, где купили маленький домик с большим огородом. Он-то и стал нашим спасителем!

Хлеб давали по карточкам. Чтобы получить его, порой приходилось томиться в очереди целый день! Помню, как стою возле печки и ем высушенные картофельные очистки. Еще помню винегрет из овощей, выращенных на школьном огороде. Им нас кормили на переменах. Какой же тот винегрет был вкусный!

Во время войны в нашем Среднеуральске был лагерь для военнопленных немцев. Располагался он на окраине поселка, возле леса, за высоким забором. Мы выискивали в нем щелочки и заглядывали внутрь. Немцев с лопатами на плече водили колонной на земляные работы. А когда война окончилась, им разрешали выходить в поселок без конвоя.

Однажды я шла из магазина с хлебом. Карточки уже отменили, а хлеб продавали по норме: в руки – две буханки. Дорога шла через пустырь. Вижу, навстречу идет мужчина и знаками просит остановиться. Он достал из кармана маленький брусочек туалетного мыла – розового, душистого, и знаками попросил поменяться с ним на хлеб. Обмен «хлеб на мыло» состоялся.

Дома я рассказала маме про свой самовольный поступок, но она меня, к счастью, не поругала. Я до сих пор не забыла тот розовый душистый кусочек! Ведь настоящее мыло мы в глаза не видели. Бабушка – женщина старой крестьянской закалки варила мыло по своему рецепту, но оно даже отдаленно не напоминало то, заграничное.

Из нашей семьи воевала мамина сестра, тетя Нина. Окончив курсы медсестер, она пошла на фронт добровольцем. Служила на одном из кораблей Ленинградского фронта до самой Победы. А мой двоюродный брат Анатолий Бахтеев погиб в 1944 году в Румынии.

Вот таким обделенным было мое военное детство...

Адрес: Марковой Римме Степановне, 623825 Свердловская обл., Ирбитский р-н, с. Горки, ул. Набережная, д. 16.



Мысли вслух

В прежние годы старики знали, что ни в какой дом престарелых их не отправят, поэтому спокойно доживали свою жизнь с детьми. А сегодня взрослые люди стараются спихнуть родителей в богадельню, они им не нужны, стали обузой.

Почему в иных семьях так не по-человечески относятся к пожилым? Почему никто из молодых не хочет задуматься, что придет время, и их тоже может ожидать подобная участь? Жизнь непредсказуема, разное случается.

Всегда находите для своих стареньких родителей ласковые слова, окружите добротой, заботой и вниманием.

Адрес: Альшевской Евгении Михайловне, 188919 Ленинградская обл., Выборгский р-н, пос. Соколинское, ул. Приморская, д. 11, кв. 24.

* * *

Люди, не будьте алчными и безрассудными! Берегите природные богатства. Думайте о том, что мы оставим своим детям, внукам: цветущие сады, полноводные реки, озера или безжизненные пространства пустыни? Природа – наша опора, кормилица, поилица и защитница. Здоровая природа – здоровый человек, а здоровый, нормальный человек не станет посягать на природу, уничтожать ее.

Адрес: Ивановой Фаине Андреевне, 646694 Омская обл., Большереченский р-н, с. Такмык.

* * *

Порой слышу, мол, учиться надо не на ошибках, а в университетах, и тогда многое изменится. Однако, считаю, жизненный опыт никому не помешает. Ведь жить в обществе и быть свободным от общества, как известно, невозможно.

Думаю, я права, так как человек – существо социальное, и для него важно положение в обществе, сколько бы ни говорили, что общественное мнение ничего не значит. На мой взгляд, это не так, даже спорить не стоит.

Адрес: Яковлевой Вере Георгиевне, 170004 г. Тверь, Пролетарская наб., д. 8, кв. 61.

СУХОМЛИНСКИЙ НА ПОЛКЕ

Несколько раз перечитал письмо Тамары Кузьминичны Богданчиковой «Непрестижная профессия» в «ЗОЖ» №24 за 2020 год. Что произошло в сознании наших людей за эти 30 лет, почему в стране установилось такое отношение и к профессии учителя, и к школе в целом?

Мы с моей женой более 30 лет отдали учительской профессии и должен сказать, что не всегда можно с помощью убеждений добиться нужного результата в работе с детьми. Вот пример. В далеком детстве, когда нам было по 7-10 лет, у нас в селе почти у всех мальчишек были самодельные звуковые стрелялки. Вот мы и ходили по селу с этими игрушками, исподтишка пугали девочек, а иногда и мальчиков. Но беда в том, что их нужно было держать в руке, чтобы осуществить выстрел. Родители, конечно, говорили нам, что это опасно, и тут же их у нас отнимали. Но мы делали новые и продолжали шалить. И ни родители, ни учителя, ни даже посторонние люди не смогли убедить нас, что это опасно.

И вот однажды четыре мальчика из соседнего села, которые учились в нашей начальной школе, опоздали на урок. Они зашли в класс, а у одного рука спрятана в шапке. Учительница спрашивает, почему он шапку не повесил на вешалку. Тогда он показал забинтованную руку. Оказывается, по дороге в школу они стреляли из этих самодельных штучек. Хорошо, что в нашем селе был медпункт, где ему оказали помощь. Мы все тогда, как только прозвенел звонок, сразу побежали в школьный туалет и тут же побросали туда все свои стрелялки. Вот этот факт сразу убедил нас, насколько опасны эти игрушки.

Проблемы воспитания – это вечные проблемы. И нам от них никуда не уйти, ни детям, ни взрослым. Только не надо переносить воспитание из семьи в другие сферы. Нужно давно в конце концов нам всем понять, что основы воспитания, формирования личности закладываются в самого раннего возраста.

Помню, как мы с Людмилой Михайловной работали вместе в школе №169 в Баку. Я – учителем труда, она – учителем начальных классов. Школа была большая. Жена выпустила уже второй выпуск своих четвероклашек, когда однажды коллеги-предметники, которые уже дальше работали с ее классами, за чаепитием в школьном буфете сказали, что ее выпуски – единственные классы, где они имеют возможность во время урока присесть. На что она им тут же ответила: «Знаете, мои дорогие, для того, чтобы вы на уроках в этих классах могли иногда присесть, я стояла и ходила».

Уходя из школы на пенсию, мы все свои книги – Ушинского, Макаренко,



евыдуманные истории

КАТЮШКА ДА ВАНЕЧКА

Год назад я ехала в автобусе. Была весна. В глазах у всех читались доброта, нежность и радость. Души людей оттаивали от зимней напряженности и суровости.

На остановке вошла пожилая женщина, и сидевший рядом со мной мужчина сразу же уступил ей место. Улыбнувшись и поблагодарив его, она села. Автобус проехал почти остановку, а женщина все продолжала улыбаться, уже своим мыслям. А потом вдруг заговорила со мной, будто мы с ней были давно знакомы:

– Знаете, у меня сейчас так на душе радостно, так хорошо! И я хочу с кем-нибудь поделиться. Пусть это будете вы, моя случайная попутчица... У меня ведь счастье огромное – сын и сноха двойней обзавелись! Девочка и мальчик, Катюшка да Ванечка! Ой, хорошенькие оба, не описать, какие лапушки! А еще по секрету вам расскажу...

Женщина понизила голос и придвинулась ко мне поближе:

– Сын-то мой в детстве свинкой переболел. Вырастила я его одна, так получилось, что ж теперь. Но вырос он у меня очень хороший, заботливый, честный, трудяга большой, руки золотые. Техникум окончил, хорошо зарабатывает. Жена-то у него тоже хорошая, работящая, заботливая. Вот только жили они, жили, а детей все не было. Уже обоим под 40 было, когда по врачам пошли. Тут и выяснилось, что сын детей иметь не может... Знаете, как я тогда плакала! Уговаривала сноху не уходить, не бросать его. Она меня успокоила: мол, они выход найдут.

И нашли! Решили взять детей из детского дома, но непременно двойняшек – девочку и мальчика. Два года искали – ездили по приютам, в Интернете сидели. И вот случилось чудо! Им позвонили аж из другой области, сказали, что есть мальчик и девочка – двойняшки-отказники, мать которых сбежала из роддома, оставив фальшивый адрес.

Сын со снохой сразу же туда и поехали. Оформили все документы и привезли детей. Жили сначала у меня, чтобы разговоров не было по их адресу. А квартиру свою продали и купили побольше, но на другом конце города. Мало ли, «добрые» люди найдутся и, когда дети подрастут, скажут им, что они не родные своим маме с папой. Тогда ведь неизвестно, что и будет. А так – заедут на новое

Сухомлинского, Щетинина оставили в школьной библиотеке. Да, сегодня в наших школах появилось достаточно проблем, и причин этому очень много. Самая главная заключается в том, что сегодня все эти книги великих педагогов стоят на полках, их не читают чиновники, в головах которых рождаются бредовые идеи, как нам реформировать образование. И учителя, работающие сегодня в школах, тоже не заглядывают в эти книги. Чиновники не заглядывают потому, что у них нет четкой и ясной программы, как и зачем нам нужно реформировать образование. А учителя не заглядывают ■ эти книги потому, что они не находят в них ответа, как научить детей правильно ставить галочки ■ бланках ОГЭ и ЕГЭ, чтобы сдать их и получить балл для поступления в нужное учебное заведение. Хорошо, что до многих чиновников уже кое-что дошло, и они начали хоть что-то менять в подходах к этим ОГЭ и ЕГЭ, которые связали учителей по рукам и ногам.

Мы очень часто обвиняем наших детей во всех грехах. Но дети не рождаются плохими. Виноваты мы, взрослые: воспитание – это очень сложный процесс, идущий от сердца к сердцу. Важно только, чтобы сердца наши ■ вами всегда были чистыми и добрыми. А еще важнее, чтобы сердца и воспитателей, и детей бились в унисон. Тогда и результаты будут положительными.

Адрес: Рулевскому Степану Ивановичу, 346005 Ростовская обл., Чертковский р-н, х. Марьяны, ул. Футбольная, д. 1, кв. 1.

место уже с детьми, никто ■ знать не будет. Теперь вот ■ мне, чтобы помогать им, надо продать свою квартиру и купить рядом с ними. Уже все готово к продаже. Сын со снохой говорят, что все сделают, чтобы я не беспокоилась. И скоро буду жить совсем рядом с внуками, ■ все будет совсем хорошо.

Не зря ■ молилась, чтобы сноха моя от сына не ушла! Господь меня услышал. Теперь вот детки у них. И мы все трое, нет – все пятеро, так счастливы! Да вы бы видели, какие они красивые, какие хорошие, наши Катюшка с Ванечкой! Я их так люблю! Самое главное теперь, что Бог здоровье мне дает, чтобы я могла помогать детям растить моих внуков, Катюшку да Ванечку...

Попутчица улыбалась, и мне хотелось улыбаться вместе с ней. Я пожелала ей сил, бодрости и терпения на долгие годы, пожелала сплясать ■ спеть на свадьбах внуков. На душе было светло и празднично. ■ радовалась и за эту прекрасную женщину, и за ее сына со снохой, а особенно – за двух детишек, что волею судьбы попали ■ очень хорошим людям.

С той встречи прошел год. Катюшка с Ванечкой наверняка уже бегают на детской площадке и радуются, что рядом мама с папой и бабулечка, которые их так любят...

Адрес: Богданчиковой Тамаре Кузьминичне, 620147 Свердловская обл., г. Екатеринбург, ул. Начдива Онуфриева, д. 50, кв. 52.

Наша районная газета «Родное Придонье» к 90-летию со дня выхода первого номера объявила конкурс «Народный почтальон». И решила я в нем поучаствовать, рассказав о работе любимого почтальона – Татьяны Ивановны Молошниковой (п/о Петропавловка, ул. Победы, д. 121), которая обслуживает наш участок. А теперь и «ЗОЖ» просит рассказать о лучших почтальонах...

Без скидок на плохую погоду

Народный... Как понимать значение этого слова? Кого можно назвать народным? Народный – значит широко известный в народе своими добрыми делами, посвятивший себя служению людям.

Родилась и выросла Таня ■ простой крестьянской семье и ■ детства привыкла трудиться. Полола в огороде грядки, пасла коровушку-кормилицу. После окончания средней школы вышла замуж, родила сына Олега и дочку Марину.

Мама Тани умерла рано, муж все время пропадал на работе, а за маленькими детками нужен присмотр. Поэтому и выбрала профессию почтальона, чтобы ■ деткам поближе.

Раньше почтовых ящиков не было, а корреспонденции набиралось столько, что за один раз все на себе не унесешь. Приходилось неоднократно возвращаться на почту, снова и снова наполняя сумку на ремне, что называется, под завязку.

Уставала Таня так, что ■ не передать, но всю корреспонденцию – газеты, журналы, бандероли, а также пенсии всегда доставляла вовремя. Не было у нее скидок на плохую погоду. Ни проливной дождь, ни жара, ни метель не останавливали ее на полдороге.

Кроме того, Татьяна Ивановна регулярно выполняет план по подписке на полюбившиеся народом газеты и журналы. «ЗОЖ» – в их числе. Сколько надо иметь терпения, знаний, выдержки, чтобы объяснить каждому человеку ценность того или иного издания – как часто выходит, чем интересно... ■ всегда с доброй улыбкой, хорошим настроением!

Сорок лет работы почтальоном. Шутка ли? И за все эти долгие трудовые годы – ни одного нарекания, ни одной жалобы, а лишь только слова благодарности! Когда дети Татьяны Ивановны были школьниками, на каникулах сын всегда помогал отцу, осваивая технику, а дочка помогала маме разносить корреспонденцию.

Сейчас Татьяна Ивановна на заслуженном отдыхе, но как опытного ■ надежного работника ее часто просят подменить того или иного почтальона. Не отказывается, выходит, помогает, отлично справляясь с привычной ей работой на любом участке райцентра!

Ну чем не «народный почтальон»? Считаю, что это звание Татьяна Ивановна Молошникова заслужила вполне. Своим трудолюбием, доброжелательностью, уважением к людям и безграничной любовью к профессии.

Адрес: Бураковой Валентине Ивановне, 397670 Воронежская обл., Петропавловский р-н, с. Петропавловка, ул. Победы, д. 31, кв. 1.

КОГДА ПОЧКИ ПРОСЯТ О ПОМОЩИ

Наши почки служат фильтром для организма и работают без устали, сна и отдыха. Они выводят лишнюю жидкость и продукты распада – шлаки и токсины. Есть у этого парного органа и другие, не менее важные функции. Почки регулируют артериальное давление, концентрацию солей и микроэлементов, участвуют в образовании красных кровяных телец и витамина D. Не всегда легко понять, что с почками что-то не так, но есть признаки, которые указывают на это.

СКУДНЫЙ ОБЪЕМ МОЧИ

Объем суточной мочи (диурез) у здорового человека колеблется в пределах 1500-2000 мл. Он может зависеть от различных факторов: обильного питья, охлаждения, волнения и прочих. Но в целом количество выделяемой за сутки мочи должно соответствовать объему потребляемой жидкости.

При различных патологиях – например, мочекаменная болезнь, тромбоз почечных сосудов, токсические отравления, сепсис – диурез существенно снижается вплоть до полного отсутствия мочи. При этом человек не ощущает никаких болей и позывов на мочеиспускание и думает, что с ним все в порядке. Однако это обманчивое состояние. Уже через 2-3 дня в организме нарастает количество продуктов распада его жизнедеятельности, и происходит мощнейшая интоксикация с ухудшением общего самочувствия. В итоге все это может закончиться потерей сознания и необходимостью госпитализации в реанимационное отделение. Поэтому, если суточный диурез составляет менее 50-100 мл, необходимо срочно обратиться к врачу.

Кстати говоря, при COVID-19 страдают не только легкие, но и почечные клубочки. Это может привести пациентов к почечной недостаточности со всеми вытекающими последствиями, поэтому будьте внимательны!

БОЛЬ В ПОЯСНИЦЕ – НЕ ВСЕГДА ОСТЕОХОНДРОЗ

Боль в поясничной области не всегда стоит списывать на остеохондроз. Очень часто это почки сообщают вам, что у них не все в порядке.

Не все знают, что почки болят не непосредственно над тазом, а в верхнем отделе поясницы – ведь они располагаются прямо под самыми нижними ребрами. Почечная боль чаще всего носит односторонний характер. Она может быть тянущей, ноющей, режущей, тупой. В отличие от остеохондроза она постоянная и может сопровождаться тошнотой, а иногда и однократной рвотой. При воспалении или инфекции (например, при пиелонефрите) боль обычно бывает ноющая, преследующая человека постоянно. А при продвижении камней она острая, терпеть которую зачастую просто нет сил.

В любом случае при появлении боли в поясничной области не стоит заниматься самолечением. Необходимо как можно скорее обратиться к врачу. Наиболее простыми и доступными методами диагностики почек являются общий анализ мочи и УЗИ органов мочеполовой системы, которые на сегодняшний день широкодоступны и могут быть выполнены в любой поликлинике по месту жительства.

ПОЧЕЧНЫЕ ОТЕКИ

Отеки могут появляться вследствие заболеваний сердца, печени или почек. Почечные отеки возникают как результат снижения содержания белка и задержки ионов натрия в тканях организма и имеют характерные черты:

- обычно они возникают с утра;
- в отличие от сердечных они часто меняют локализацию в течение дня. Вначале они появляются на лице (например, под глазами), далее распространяются на руки и только потом на нижние конечности;
- на ощупь они мягкие, теплые и подвижные.

Почечные отеки являются признаком хронической и острой почечной недостаточности, результатом хронической болезни почек. Лечат их, применяя различные мочегонные препараты (**фуросемид, верошпирон**), которые направлены на улучшение и ускорение фильтрационной функции почек. Во время лечения четко контролируется объем выпитой и выделенной организмом жидкости, вес пациента, а также диета: исключаются продукты, богатые натрием (например соль) и высоким содержанием белка (красное мясо, икра и другие). При неконтролируемом увеличении отеков и снижении суточного диуреза необходима срочная госпитализация в нефрологическое отделение с решением вопроса о проведении почечного диализа.

КРОВЬ – ГРОЗНЫЙ СИМПТОМ

Появление крови в моче (гематурия) – всегда грозный симптом в урологии. Это может говорить как о болезнях почек, так и о заболеваниях соседних урологических органов (мочеточников, мочевого пузыря, простаты, уретры). Почки также могут выделять кровь при мочекаменной болезни, инфекционном воспалении почечной ткани, гломерулонефритах и, конечно же, при злокачественных новообразованиях – раке почки. Поэтому при появлении крови в моче необходимо сразу же обратиться к урологу по месту жительства для определения тактики лечения.

Однако не всегда окрашивание мочи в красный цвет говорит о наличии в ней крови. Например, при употреблении красящих продуктов, таких как свекла, цвет мочи может изменяться. Употребление различных лекарственных препаратов

также иногда меняет цвет мочи.

Чтобы подтвердить или исключить гематурию, достаточно сдать мочу на общий анализ, который сразу же покажет наличие или отсутствие в ней кровяных телец.

ПОВЫШЕНИЕ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Гипертензивный синдром является еще одним частым признаком болезни почек. Как упоминалось выше, почки участвуют в регуляции артериального давления за счет ренин-ангиотензин-альдостероновой системы, которая высокоактивна в отношении тонуса периферических сосудов. При поражении почек происходит сбой в работе этой системы и как следствие – повышение артериального давления до кризовых цифр (более 180 мм рт. ст.). Согласно статистике, у 20-30% гипертоников диагностируются те или иные поражения почек. К ним относятся хронический гломерулонефрит, нефросклероз, амилоидоз почек, поликистоз, мочекаменная болезнь и опухоли почек.

Все вышеперечисленные признаки служат сигналом к тому, что необходимо обратиться к врачу-специалисту с целью проведения необходимого обследования и дальнейшего лечения.

Дмитрий КОРОЛЕВ, старший научный сотрудник Института урологии и репродуктивного здоровья человека Первого МГМУ имени И.М. Сеченова, врач-уролог, андролог, кандидат медицинских наук.



Отзовитесь!

Более десяти лет страдаю от сухого себорейного дерматита волосистой части головы. За эти годы пробовал много разных мазей и настоев, но болезнь не отступает. Можно ли как-то избавиться от этого недуга?

Адрес: Ахметкирееву Равилю Байрамгуловичу, 452107 Башкортостан, Альшеевский р-н, с. Чуракаево, ул. Молодежная, д. 3.

* * *

Откликнитесь, кто народными средствами вылечил гастроэзофагеальную рефлюксную болезнь. Беспокоит постоянное ощущение комка в горле. Наблюдаюсь у гастроэнтеролога, но лечение почти не приносит результата. Может быть, кто-то посоветует диету, которая подойдет при такой болезни? А еще у меня отекают ноги. Что предпринять?

Адрес: Гимаевой Раисе Миннимухаматовне, 614060 г. Пермь, ул. Лебедева, д. 43, кв. 11.

* * *

Давно мучает аритмия. А несколько лет назад у меня начались такие приступы: появляется шум в голове, перед глазами темнеет, бросает в жар, и через несколько мгновений все проходит. Бывает, что повторяется через пару минут, а бывает – через несколько часов. Иногда эта напасть месяцами не беспокоит, но затем опять появляется, особенно после эпизода аритмии. Врачи только плечами пожимают. В последнее время приступы стали учащаться, и к ним добавилось ощущение жжения в области выше поясницы и до самой головы. Как справиться с такой напастью?

Адрес: Магуровой Антониде Александровне, 297614 Крым, Белогорский р-н, с. Белая Скала, ул. Садовая, д. 11.

* * *

В 2019 году у меня обнаружили рак языка и назначили лучевую терапию. Прошла полный курс лечения. Уже второй год после облучения не ощущаю вкуса пищи, слюны нет, беспокоит сильная сухость во рту, язык горит и щиплет. Рекомендации врачей (полоскать ромашкой, шалфеем, держать во рту оливковое масло) выполняю. Но это не помогает. Говорят, что это из-за лучевой терапии и будет так пожизненно. Онколог направляет к отоларингологу, а тот – к стоматологу. И все отвечают, что это не их профиль. Может быть, кто-то из зожевцев сталкивался с подобным?

Адрес: Лариной Валентине Александровне, 416410 Астраханская обл., пос. Лиман, ул. Игоря Хлопочкина, д. 7.

* * *

Несколько лет назад мне поставили диагноз: красный плоский лишай. Поначалу ничего не беспокоило, просто на коже была сыпь. Врачи прописывали акридерм и карталин. Теперь у меня сыпь только в верхнем отделе спины, но добавились болевые ощущения. Кожу стягивает, как будто я «сгорела» на солнце. Пробовала примочки с облепиховым маслом, мазь Вишневского, цинковую мазь. Недуг не отступает. Что еще предпринять?

Адрес: Квасовой Валентине Ивановне, 671950 Бурятия, г. Закаменск, ул. Ленина, д. 13а, кв. 10.

* * *

57-летний сын страдает ишемией нижних конечностей. Прошу отозваться тех, кто лечился препаратом неоваскулген. Есть ли результаты? Как вы добились, чтобы его вам назначили?

Адрес: Баженовой Валентине Ильиничне, 660100 г. Красноярск, ул. Бабушкина, д. 41, кв. 54.

* * *

Двухлетнюю внучку беспокоят аденоиды. Можно ли избавиться от них без хирургического вмешательства?

Адрес: Бубликовой Вере Ивановне, 663700 Красноярский край, с. Дзержинское, ул. Рекордная, д. 3, кв. 2.

* * *

В желчном пузыре обнаружили камень. Операцию не делают из-за солидного возраста (мне 92 года). Где-то прочитала, что помогает индюшачья желчь. Может быть, зожевцы ею лечились? Врачи говорят, что ничего страшного у меня нет: камень подвижный, желчный пузырь работает. Но камень увеличивается в размере. Если в 2016 году он был 25 мм, то в 2020 году – 28 мм. Размер желчного пузыря – 77х33 см.

Адрес: Бирюлиной Н.А., 607650 Нижегородская обл., г. Кстово, пл. Мира, д. 8, кв. 17.

ИЩИТЕ КОМПРОМИСС

Когда полтора года назад умер муж и я осталась в квартире одна, было безумно тоскливо. И тогда я забрала у дочери старую кошку Мусю. В свое время ее привезла внучка Настя от соседки. Самая маленькая в помете, она выросла просто красавицей: хвост трубой, на лапах и на кончиках ушей кисточки, цвет серо-серебристый. Жизнь потрепала и кошку, и меня. Муся в неравном бою потеряла левый глаз, стали выпадать зубы, прямо как у меня. Но мы не сдаемся. Я как ветеран вставила зубы, а Мусе покупаю говядину, кручу на мясорубке и кормлю свою красавицу.



Так мы и жили с ней в ладу и спокойствии, пока не приехал к нам жить мой сын Женя со снохой Иришкой и любимым котом Тимофеем, который значительно моложе моей Муси. И не только моложе, но и тяжелее – 6 кг (а моя кошечка – 2,4 кг). И началась война за территорию. Тимофей гоняет Мусю, нападает на нее. А та не сдается, лапой бьет его по морде, когти-то острые. Тимофей прячется, у него когти подстрижены, чтобы мебель не драл. Я хватаю бутылочку с распылителем воды, которой цветы брызгаю, и поливаю Тимофея, чтобы кошку не обижал. Он сначала не понимал, что к чему, но от струи воды убегал. Начинает нападать, я снова за бутылку, а он сразу под кровать. Бить я его никогда не била. Даже когда этот паразит выскакивает и кусает меня за ногу аж до крови. Плачу и говорю: «Ну, за что ты так меня, я тебя приютила, кормлю, а ты – нехороший человек, редиска, кусаешься».

Кормлю котиков, убираю за ними, пока дети на работе. И вот однажды сидим мы на диване: я, сын, сноха. Входит Тимофей и смотрит на нас. Сын позвал его, а кот сидит, не шелохнется, только смотрит на нас. Сноха Ирочка позвала его, не пошевелился даже. Дай, думаю, я попробую, позвала: «Иди, Тимофей, ко мне». Прыгнул кот ко мне на колени и давай мне руки лизать. Сын со снохой обалдели от такого, как они посчитали, предательства. А они его за подранную мебель поколачивали. Нет, Тимофей не предавал, просто оценил мое терпеливое отношение к нему. Умница! Теперь, когда просыпаюсь ночью, на подушке спит Муся, а в ногах Тимофей. Осторожно поворачиваюсь, чтобы никого не зацепить, и улыбаюсь, глядя на эту идиллию. Конечно, иногда еще шипят, но уже не так грозно, больше для порядка. Скоро сын уедет, поди, еще скучать друг по другу будут. Всегда нужно искать компромисс и проявлять терпение, даже когда тебе больно. Вот чему меня научили обыкновенные котики.

Адрес: Тарасенко Галине Ивановне, 650068 г. Кемерово, ул. Инициативная, д. 107, кв. 83.

УМНЫЙ ШЕРХАН

Дело было в конце 90-х. Моему брату подарили собаку – молодого кобеля. Было ему около 10-11 месяцев. Назвали его Шерханом.

Пес с первых дней понял, что теперь у него новый хозяин, и привязался к нему с первого дня. Брат души не чаял в нем: любил своего песика и старался его побаловать. Часто брал Шерхана с собой, если ехал куда-то на машине. Шерхан всегда занимал место рядом с водителем. Он не лежал на сиденье, а именно сидел, подняв передние лапы и оглядывая все вокруг: радость была беспредельная. Даже вкусности его так не привлекали, как езда на машине. Когда возвращались домой с хозяином, Шерхан вел себя так, как будто он вернулся после важных дел. Весь день был довольный собой. На нас, домочадцев, смотрел свысока, а на хозяина надышаться не мог.



Если 3-4 дня хозяин никуда не ездил, машина стояла под окнами многоэтажки, но Шерхан за ней следил. Когда он гулял на улице, обязательно подбегал к машине и делал вокруг нее круги. А если хозяин выгуливал его вечером, Шерхан просился в машину и до утра оставался там. Видимо, он тоже чувствовал себя хозяином этой машины.

В одну из ночей сентября – бабьего лета, когда на улице тепло, окно в кухне было открыто настежь. Уходя в спальню поздно, около 24 часов, я выключила везде свет. Шерхан в это время, подняв лапы на подоконник, разглядывал все вокруг и дышал ночной прохладой. Я легла спать, а хозяин Шерхана еще не пришел домой.

Не успела задремать, как вдруг пес подбегает к двери моей спальни и тявкает. Ну а я про себя думаю: сейчас вот придет твой хозяин и выведет тебя на улицу, потерпишь пока. Между тем пес продолжал бегать на кухню, а потом снова к моей двери и не переставал гавкать, хотя я уже громко его ругала. Где-то около часа ночи вернулся брат и пошел к себе спать. Только хотел раздеться и лечь, как с ревом вбегает к нему Шерхан, хватает его за брючину и тянет за собой на кухню, а там, поднимая лапы на подоконник, гавкает вниз, как бы показывая, что под окном не все в порядке. Брат пошел к окну и увидел, что внизу, вокруг его машины, кружатся несколько молодых ребят и пытаются открыть дверь. Оставив пса дома, брат побежал на улицу. А в это

время ребята уже успели открыть дверь и залезть в машину. Двое осматривали ее изнутри, а другие снаружи. Увидев подошедшего хозяина, ребята разбежались, а тех, что уже залез в машину, брат успел задержать.

В это время Шерхан снова подбежал ко мне и агрессивно стянул с меня одеяло. Я накинула на себя халат, чтобы выйти из дома: только открываю дверь, как пес отталкивает меня и выбегает первым. Пока я ждала лифт, Шерхан уже на первом этаже толкнул входную дверь в подъезде, выбежал и понесся к машине. С громким рыком он стал нарезать круги вокруг нее. Когда подошла я и открыла дверь в машину, пес оттолкнул меня и запрыгнул внутрь с агрессивным рычанием. Ребята заорали, брат пытался успокоить пса. Шерхан тем временем хватает одного парня и выталкивает его со своего переднего места – тот от страха орет и вываливается из машины, а пес занимает свое место и агрессивно следит за происходящим.

Как выяснилось, молодые люди были студентами-первокурсниками и жили неподалеку в общежитии. Деньги, что они привезли с собой из дома, быстро закончились. Проходя мимо нашего дома, они заприметили машину, которая долго стояла на одном месте. Решили ее разобрать на запчасти, чтобы их продать. Но не суждено было сбыться их мечтам, помешал Шерхан.

Адрес: Ташевой Анне Михайловне, 109457 г. Москва, ул. Жигулевская, д. 3, кв. 60.

БЕДНЫЙ БАРСИК



Однажды развелись у меня в сарае грызуны. Поставил капкан, а угодил в него мой любимец – кот Барсик. Боже, как он плакал! Как звал на помощь! Естественно, я прибежал, освободил переднюю лапку из злых створок капкана. Как же он был благодарен мне за это. Капкан был слабенький, и через пару дней Барсик уже не хромал.

Кот, конечно, не догадывался, кто поставил эту зловредную штуковину, а я старался не смотреть ему в глаза. Но осадок в душе остался. С тех пор капканов больше не ставлю.

Адрес: Коликову Валерию Витальевичу, 155246 Ивановская обл., Родниковский р-н, с. Болотново, ул. Центральная, д. 41.

КАК КОШКА ГАТТА КОТОМ СТАЛА

Внук-студент привез нам подобранного котенка. Представил как кошечку Гатту (по-итальянски – кошка), возраст 1,5-2 месяца.

Гатта быстро освоилась. На ночь оставляли ее на веранде. Она сама нашла там себе укромное местечко в коробке. А утром, как услышит голоса, тут же норовит пробраться к кому-нибудь в постель. Подружилась с мужем. Если он сидит на диване, читает, она лежит у него на груди. Топит муж печку – висит на руке. Однажды забралась в топку печки (холодную). Я ожидала увидеть грязнулю. Удивительно, но вылезла чистая. Пойдет муж в огород, зовет: «Гатта, пойдем малину подвязывать», так Гатта впереди мчится по тропинке. Лазает рядом по малине, по парнику. Я мою посуду на столе под сиренью, она лазает по веткам сирени. Я ей говорю: «Гатта, девочка, красавица наша, ты же упадешь!» Нет, не падала.

Очень боялась, когда мимо дома по улице проезжала машина. Спасалась двумя способами: на колени к сидящему на скамейке или стрелой на веранду. Котенок ведь тот же ребенок. Подрастая, познает мир вокруг. На улице стояла детская пластмассовая ванночка с водой. Интересно же пройти по бортику! Идет и плюхается в воду! В ужасе выскакивает. Но быстро, отряхнувшись, пробует воду лапкой. Что это такое?!

Закончилось время проживания на даче. Посоветовались с мужем и решили взять Гатту с собой в город. А в выходные приехал сын и заявил, что на семейном совете они решили взять Гатту себе. Что делать? Пришлось согласиться. Когда увозили Гатту, она смотрела на меня с таким упреком!

В городе же ей были приготовлены соответствующие удобства. Сразу повезли к ветврачу. И новость! Кошечка, которую мы все полюбили, оказалась котом! Стали звать Гатто (кот по-итальянски). Сейчас Гатто 14 лет. Серьезный, солидный, достойного поведения кот. А еще второй год он занимается воспитанием кошечки Дины. Сын подобрал ее уже в городе рядом с домом, не смог пройти мимо. Дина – молодая, шустрая, ласковая кошечка, которую тоже все любят.

А мы с дедом часто вспоминаем проделки Гатто в то лето, когда мы жили вместе на даче, и слушаем рассказы о нем, уже взрослом коте, и о его подруге Дине. На душе становится тепло и радостно.

Адрес: Кулагиной Лидии Аркадьевне, 192239 г. Санкт-Петербург, ул. Димитрова, д. 6, кор. 2, кв. 265.



Рисунки в номере Аси Гераскевич.



НЕ ПЛАЧЬ, СОЛДАТ!

И вновь в кружок бойцы сидят,
Как там, в прифронтовом.
И все тихонько говорят,
И каждый о своем.
И каждый помнит ту весну,
И каждый, как гранит,
А коль придется вновь ему –
Он подвиг повторит.
Здесь нет войны, молчит эфир
И не стучит «Максим».
Седой вздыхает командир,
И взвод вздыхает с ним:
«Какой жестокою была
Та страшная война!
Как много горя принесла,
Проклятая, она...»
Нас не сломила вражья мощь,
Победой мы горды.
Уходим мы, но молодежь
Встает в наши ряды.
И наши правнуки должны
Праправнукам сказать,
Что одинаково важны
И Родина, и мать.
И вновь звучит победный вальс,
И в такт стучат сердца.
Слезинки катятся из глаз
Бывалого бойца.
Не плачь, солдат, ты честно жил!
Ты отстоял покой.
Ты вражью нечисть победил,
И мы горды тобой!

Адрес: Маркс Раисе Михайловне, 344015 г. Ростов-на-Дону, ул. Зорге, д. 37, кв. 105.

ПИШИТЕ ПИСЬМА!

Какая радость – получить письмо!
Не в SMS, а на простой бумаге.
Из Тулы, например, или из Праги...
Какая радость – получить письмо!
Письмо читаешь – чувствуешь тепло
Руки, писавшей вам не по заказу,
Тепло души (буквально в каждой фразе).
Письмо читаешь – чувствуешь тепло.
Как жаль, что письма – редкость в наши дни.
Их пишут в основном лишь пожилые,
«Отстоем» называют молодые...
Как жаль, что письма – редкость в наши дни.
Пишите письма – радость для души.
И вам, и тем, кому вы написали.
А чтоб вы тоже письма получали,
Пишите их для радости души!

Адрес: Тесленко Наталье Семеновне, 369009 Карачаево-Черкесия, г. Черкесск, ул. Гутякулова, д. 22, кв. 26.

ВЕСЕННЯЯ КРУГОВЕРТЬ

...Я жизнь люблю, какой бы ни была,
Вдвойне – в шальной весенней круговерти.
Смешалось все – и чувство, и дела,
Нет в мире большей радости, поверьте!
Вот так всегда, на то он и апрель,
То жизнью восторгаюсь я, то плачу.
Распахнуто окно, открыта дверь,
Чтоб в дом пустить надежду и удачу!

Адрес: Жуковой Надежде Васильевне, 612631 Кировская обл., Котельничский р-н, п/о Покровское, кордон Щенниковский.

УЛЫБКА

Улыбайтесь, люди, улыбайтесь!
Вы красивей стали во сто крат,
И дарить улыбку не стесняйтесь,
Кто ее получит – будет рад.
А кто подарил ее – неважно:
Девушка, юнец или старик,
Улыбнулся во всю ширь отважно,
Каждый стал счастливей в этот миг.
Вас улыбка делает лишь краше,
Вы прохожим дарите свой свет.
Улыбнулись Люды, Вали, Саши –
И свою послали вам в ответ.
Улыбайтесь, люди, улыбайтесь,
Помните, что не к лицу вам грусть,
От забот, унынья избавляйтесь,
Радость в вашем доме будет пусть.
Снегопад, гроза, ветра, ненастье –
Все улыбка ваша победит.
Чтобы в сердце к вам стучалось счастье,
Пусть улыбкой каждый наградит.

Адрес: Паэгле Наталье Андреевне, 680045 г. Хабаровск, ул. Путевая, д. 7, кв. 14.

ВДОХНОВЕНИЕ

И вновь весна, и таянье снегов,
И юного подснежника явленье.
Ушла пора лютующих ветров,
И легкое возникло вдохновенье
Весеннего чудного ручейка.
Волнение на сердце приумножив,
Проснется, забурлит река,
И станет лес заманчиво пригожим.
Побалуют ромашковые сны,
А там, глядишь, и приближенье лета...
Пусть душу радует восторг весны
И откровенье нового рассвета.

Адрес: Красновой (Фирстовой) Ольге Геннадьевне, 666133 Иркутская обл., Ольхонский р-н, пос. Бугульдейка, ул. Павлика Морозова, д. 6.

ОБИДА

Хочу поделиться с читателями тем, что меня мучает вот уже 60 лет. На заре туманной юности, в начале шестидесятых годов прошлого столетия, я училась в одном из калининских (теперь тверских) вузов. А подруга работала в селе Черногубово под Калининым. И вот она собрала на свой день рождения (20 лет) молодежь. Пригласила и меня. Там я познакомилась с парнишкой. Мы стали встречаться. Я влюбилась...

Николай был самый обыкновенный, красавцем не был. Ума палата – тоже не про него. Да разве можно объяснить, за что влюбляешься? Мы часто идеализируем своего избранника – приписываем ему черты, которыми он не обладает. А нам бы очень хотелось, чтобы было именно так. Однако у нас было много общего: оба – дети войны, оба – из многодетных семей. Оба – последние в семье: он четвертый, а я десятая. У обоих отцы ушли на фронт и там погибли.

Восемь месяцев мы дружили с Колей, и все у нас было хорошо. «Сердца их бились в унисон, и бабочки порхали в животе» – это про нас. Осенью я проводила его в армию. Обещала ждать три года. Я была счастлива с ним. Почувствовала, что такое нежность, жила ожиданием писем от него – за годы их скопилась целая пачка. На Новый год свозила к нему его маму в городок под Рязанью, где он служил.

После окончания института меня направили работать в деревню под Ржевом (надо было отработать три года). И вот, когда оставалось уже совсем немного до демобилизации из армии, я получаю от него какое-то странное письмо. Весь листок исписан одним словом «люблю»... А через неделю – новое письмо: «Мы не можем быть вместе, потому что я не достоин тебя». И никаких объяснений. У меня было такое ощущение, что сердце разорвалось на мелкие кусочки. Как-то не по-людски все это. Написал бы, что разлюбил, было бы понятно. Еще в прошлом веке поэт писал: «Не обещайте деве юной любови вечной на земле». Я понимаю, все может в жизни случиться. Зачем же скрываться за этой фразой: «Я не достоин тебя». В общем, был это удар. От него я долго не могла оправиться. Казалось, что я скоро умру. Все его письма я сразу же сожгла. Ведь письма – вещь интимная. Они касаются только двоих, и я не хотела, чтобы их мог прочитать кто-то другой. Я и сейчас, спустя столько лет, когда у меня начинает колоть сердце, говорю: «А это привет от Коли».

Больше я от него писем не получала. Да, еще в том письме он выслал мне все мои фотографии: вероятно, хотел обрубить все концы. И я, конечно, тоже не стала писать – зачем навязываться, если тебя отвергли? А надо было как-то жить. Пережила депрессию, имела место безысходность. Научилась отличать искренность от словоблудства.

Жизнь продолжалась. По воле судьбы я оказалась в Сибири. 52 года живу в Томске. Моей дочери 50 лет. Сын на 4 года моложе. Дети у меня получились хорошие, грех жаловаться. Зять прекрасный, сноха тоже хорошая. Все живут отдельно, работают, окончили институты. Жаль только, что сильно напрягает ипотека, но почти у всех семей в нашей стране такие проблемы.

Николаю в этом году исполняется 80 лет, но я до сих пор ничего о нем не знаю. Жив ли он, заводил ли семью, был ли счастлив? Знакомых никого не осталось, узнать не у кого. И что интересно, за все эти годы он мне ни разу не приснился. Хотя я каждый раз, ложась спать, прошу Всевышнего, чтобы он пришел ко мне во сне, и мы бы обо всем поговорили. Ведь у меня до сих пор обида на то, что произошло 60 лет назад.

Адрес: Михайловской Антонине Васильевне, 634061 г. Томск, пр-т Фрунзе, д. 92, кв. 241.



СЛОВО «ЛОШАДЬ» ИЗ ЧЕТЫРЕХ БУКВ

Возвращаемся из садика домой. Перед дверью подъезда Оксанка вдруг говорит удивленно: «Баня». В бане мы были вчера, спрашиваю: «Что, опять в баню хочешь?» – «Нет!» И снова: «Баня!» Я не понимаю, а Оксанка уже сердится, топает ножкой: «Да баня же вот, смотри!»

И я вижу на стене дома у подъезда театральную афишу – спектакль Владимира Маяковского в драмтеатре. А название «Баня» написано большими буквами, занимает чуть ли не треть афиши. Это было первое слово, которое Оксанка прочитала сама.

С тех пор везде, где видела афиши, читала заголовки.

* * *

Оксанка – дочка моей сестры. У нее были маленькие деревянные кубики, на которых расписан весь алфавит, и Оксанка уже в 3 года складывала из них слова, правда, коротенькие: да, нет, дом...

Однажды кладу рядом два кубика, она читает: «ок». Кладу еще два с буквами «н» и «о». Снова читает «ок», а потом – «но». Спрашиваю: «Что получается вместе?» Отвечает: «Не знаю».

Повторяет слоги еще раз, но ответ один: «Не знаю». Наконец я сама читаю нараспев: «Слушай, Оксаночка! О-оо-о-к-но-ооо! Что получилось?»

Ответ неожиданный: «Лошадь!»

Адрес: Ивановой Нине Григорьевне, 198330 г. Санкт-Петербург, ул. Маршала Захарова, д. 27, кор. 1, кв. 265.

ТАЙНОЕ ВСЕГДА СТАНОВИТСЯ ЯВНЫМ

Всем хочется быть отличниками. У меня это не получилось. Вот такая история была в моей жизни. Мы с Галей – уже бабушки, а до сих пор ее помним.

Закончился учебный год. Наступило лето. Впереди три месяца беззаботной жизни. Будем с утра до ночи бегать по деревне, купаться в речке, кататься на велике, собирать ведрами черемуху, бидонами малину, до темноты играть в лапту, вышибалы, плавать по заливу на лодочке, валяться на золотом песочке, «страдовать» по деревенским огородам. Ух!

Год пролетел не больно гладко. Мы с Галей обнаружили много троек в своих тетрадках, да и двоечки иногда мелькали. Вот это-то и омрачало наше летнее настроение. Тетрадки выбрасывать жалко, а вот красные жирные противные тройки и двойки нисколько. Ну, зачем они нам? А возьмем-ка мы их с подругой, да и вырвем вместе со страничкой. Так с Галей и решили. Нарвалось листочков много. Не только у меня, но и у моей Галинки тоже. Нашли веревочки – шнурочки, завязали крестиком свои «папочки», а к кончикам по камушку привязали. Решили: пойдем на Курью (так залив называется), там бросим подальше, утопим наши злосчастные двойки, и дело с концом! Пусть на дне лежат!

Пошли с подругой на залив. Грешок свой несем под мышкой. Хорошо бы никто на плотик не пошел белье стирать. Утопим и пойдем играть. Вот и Курья, вот и плотик, а главное, нет никого, никто не увидит. Надо подальше бросить, а то у берега мелко, вот всех улиток видно. Размахнулась я и сколько было силы бросила свой сверток с камнем далеко вперед. Брызги полетели в стороны. Галя повторила за мной – плю-х-х-х! Здорово! Мы спасены! Операция прошла успешно! И так нам с Галей стало весело и хорошо! Гора с плеч. Засмеялись от неудержимого веселья.

Откуда ни возьмись, бежит под горку Толька Мосин – наш одноклассник, жуткий двоечник. Подбежал, остановился. Смотрит на нас, а мы стоим, как две морковки, и молчим. Спрашивает:

– А че вы тут делаете?

Как будто что заподозрил, дурак. А может, он подглядывал, может, следил он за нами? Хорошо, что мы до него управились. Отвечаем ему: «А ничего не делаем, вот, стоим». Он, гад такой, опять наезжает: «А че стоите тут? Че тут стоять?» Мы опять отвечаем: «Хотим, стоим, а ты че приперся?» Он: «А че, нельзя? Курья не ваша». Мы: «Ну, и иди отсюда».

Галя стала ручки полоскать с мостика, а я одной рукой за колесо держусь, другой зачерпнула воды в ладошку, сандалии будто мою. Стоит Толька, не уходит. Нет! Точно заподозрил неладное. А нас как кто держит на месте преступления. Поглядываем мы с Галей на то место, куда метнули свои свертки-кулечки. И вдруг видим что-то невероятное! Вернее сказать, мы обе не хотели никак это увидеть. Глазам не поверили! Да как же так? На гладкой зеркальной поверхности воды один за другим, как блины, всплывали-выныривали белые листы. Они были ровненькие, не мятые, с яркими красными троечками, двоечками. Злосчастные листочки медленно плыли к берегу. Мы с Галей забеспокоились, заметались. Что же делать? Мы не знали, куда деваться. Толька, черт, все стоял и тоже смотрел на это явление. Догадался ли он, что это наша работа, не знаю. Но такой страх обуял мою душу тогда. Да и не только страх, а еще и стыд.

Мы молча смотрели друг на друга: Толька – на Галю, на меня, на явление. Мы с Галей – на Тольку, на явление, друг на друга. Сделали вид, будто понять ничего не можем, да, более того, нам и понимать не интересно, нам совсем безразличны эти бумажки чертовы, мало ли откуда их принесло.

Да и правда, что тут стоять на плотике, когда вся детвора в это время за деревней на поляне носится, что пялиться на какой-то мусор, как будто интересного мало? Повернулись с Галей и пошли с плотика прочь. А может, Толька-то тоже пришел двойки топить? Не будем ему мешать. Нет, зря мы, Галя, на реку не пошли. Толька б туда точно не пришел! Да и течение там быстрое.

Нет, а почему нитки-то развязались?

Адрес: Табатчиковой Надежде Александровне, 623408 Свердловская обл., г. Каменск-Уральский, ул. Калинина, д. 42, кв. 14.

Газета «Здоровый образ жизни» - вестник «ЗОЖ» №8 (670) апрель 2021 г.
Учредитель: Общество с ограниченной ответственностью Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
Генеральный директор Ольга ГЕРАСКЕВИЧ. Редактор номера Сергей КИЮРЯК.
Издатель ООО Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 101000 г. Москва, Армянский пер., д. 1/10/8, стр. 2
Газета зарегистрирована в Россвязькультуре. Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-59684.

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз» 195027 Санкт-Петербург, ул. Якорная, д. 10, корпус 2, литер А, помещение 44.
Заказ № ДБ-1949. Тираж – 339 600 экз.
Общий тираж – 532 600 экз.
Цена свободная.
Почтовый адрес редакции и издателя:
101000 г. Москва, а/я 218. Вестник «ЗОЖ»
Тел./факс: (495) 615-39-26, 687-06-45, 739-57-05, 687-06-50.
Издается с ноября 1992 г., два раза в месяц.
Объем 5 п.л. Номер подписан 21.04.2021 г.
Время подписания в печать по графику 20.00, фактическое 20.00
подписные индексы: Вестник «ЗОЖ» П7807, Комплект «ЗОЖ» П1783
E-mail: mail@zoj.ru отд. рекламы: reklama@zoj.ru

